HỒNG CHIÊU QUANG TỰ THUẬT VỀ SỨC KHỎE

Để mỗi người đều trở thành bác sĩ của chính mình

Dịch giả: Đoàn Đức Thanh

(Thay lời nói đầu)

Sức khỏe không cần phải có khoa học kỹ thuật cao

Muốn sống khỏe mạnh, vui vẻ đến trăm tuổi, chỉ biết dựa vào các vị thuốc là không thể được, thuốc chỉ giúp chúng ta khoảng 8% đối với mục tiêu sức khỏe, 60% là bạn phải biết yêu quý bản thân mình, có cách sống khỏe. 8% của thuốc tốn kém của bạn rất nhiều tiền, nhưng 60% kia bạn chỉ cần sống bớt nóng nảy, chú ý một chút đến vấn đề ăn uống, mỗi ngày hãy chịu khó đi bộ tập thể dục là có được, việc này không cần phải có sự trợ giúp của khoa học kỹ thuật cao, nhưng đối với sức khỏe, so với khoa học kỹ thuật cao còn quan trọng hơn nhiều. Chỉ cần bạn biết yêu quý bản thân mình, như thế hiệu quả đối với sức khỏe chắc chắn vượt xa việc bạn dùng những phương tiện khoa học kỹ thuật cao.

Điều này có thể giải thích cho nhiều trường hợp của những người giàu có nhưng chỉ ngoài ba mươi tuổi đã qua đời; còn nhiều người già sống ở nông thôn, không có chức tước gì, cũng không có tiền, càng không hiểu nhiệt lượng ca-lo-ri là gì, nhưng họ lại có thể sống thọ hơn trăm tuổi. Rất nhiều người không hiểu tại sao mình có nhiều tiền, có học vấn nhiều, thế mà lại chết sớm? Đáp án rất đơn giản, họ đã quay lưng với quy luật tự nhiên.

Trước tự nhiên bao la, con người quả thật rất nhỏ bé. Tự nhiên chính là người mẹ của loài người, nó cung cấp lương thực nuôi sống loài người; tự nhiên chính là người thầy của loài người, nó dạy chúng ta những quy luật của sinh mệnh; tự nhiên cũng là vị quan tòa của loài người, khi chúng ta làm đúng hay làm sai, nó đều có sự thưởng phạt thích đáng cho chúng ta. Sức khỏe trường thọ của chúng ta chỉ có được khi chúng ta biết thuận theo quy luật của tự nhiên; bệnh tật đoản mệnh là do chúng ta đã quay lưng lại với tự nhiên.

Muốn chăm sóc tốt sức khỏe không khó. Không những không cần phải có một vốn tri thức uyên thâm, cũng không cần phải có những thiết bị phức tạp, càng không cần những phương tiện khoa học kỹ thuật cao của thời hiện đại.

Cơ thể con người chính là cỗ máy tinh vi nhất

Cơ thể con người chính là cỗ máy tinh vi nhất, phức tạp nhất trên thế giới. Mỗi ngày cơ thể có khoảng 200 triệu tế bào hồng cầu bị chết đi, mỗi giây có một triệu xung động thần kinh. Nhân loại trải qua sáu triệu năm tiến hóa, đó là một quá trình vô cùng phức tạp. Mỗi tế bào có hàng chục ngàn gien, thật là phức tạp vượt quá sức tưởng tượng của chúng ta.

Để nghiên cứu ra một loại vắc-xin phòng bệnh cảm cúm mất khoảng từ 3 – 5 năm, đầu tư tốn kém hàng triệu đô, nhưng vi khuẩn gây bệnh thì có đến hàng trăm loại. Thế thì sao bệnh cảm cúm có thể trị hết được? Đó là do sức đề kháng của cơ thể chúng ta phát huy tác dụng, cơ thể chúng ta cứ từ 3 đến 5 ngày lại sinh ra một loại kháng thể, không tốn một đồng xu nào. Có thể nói, bộ máy cơ thể của chúng ta vô cùng khéo léo, vô cùng tinh xảo.

Sự phức tạp và hiệu quả làm việc của cơ thể chúng ta vượt xa so với các phương tiện khoa học kỹ thuật cao mà chúng ta tạo ra ngày nay, cái gọi là khoa học kỹ thuật cao của chúng ta ngày nay thực ra mới chỉ nằm ở dưới chân núi mà thôi.

Năm 1976, nước Mỹ kỷ niệm 200 năm ngày thành lập nước. Khi đó nước mỹ đã dốc toàn lực, muốn tặng nhân loại hai tặng phẩm quý giá: một là chương trình a-pô-lô lên mặt trăng, một nữa là tấn công vào căn bệnh ung thư, tổng cộng chi tốn hết khoảng 200 triệu đô la. Kết quả là chương trình a-pô-lô đưa người lên mặt trăng đã thành công, hoàn thành trước thời hạn, con người không những lên được mặt trăng mà còn có thể đi bộ trên đó nữa; nhưng kế hoạch chữa bệnh ung thư thì không những không thành công mà bệnh ung thư còn ngày càng nhiều hơn. Chúng ta thử suy nghĩ xem, cùng tốn 200 triệu đô la, tại sao một thì thành công, một thì thất bại? Vấn đề nằm ở đâu? Rất đơn giản: lên mặt trăng là chuyện của khoa học kỹ thuật cao, con người đã nắm vững, nhưng tính phức tạp của căn bệnh ung thư là vượt quá xa trình độ khoa học cao của con người, sự hiểu biết của con người đối với bệnh ung thư chưa lên được một nửa sườn núi.

Bác sĩ tốt nhất là chính mình

Danh y thời cổ Hy Lạp là Hippocrates[1] chỉ ra: “Bản năng của người bệnh là thầy thuốc của họ, thầy thuốc chính là sự giúp đỡ của bản năng”. Bạn xem, khi ngón tay của chúng ta bị đứt, máu chảy ra một chút thì đông lại, khoảng một tuần sau thì vết thương liền miệng. Ruột chúng ta bị rách, mất một đoạn, không sao cả; phổi bị hư mất một bên, cũng không sao. Năng lực tái sinh của cơ thể chúng ta rất mạnh mẽ. Bản thân chúng ta có thể duy trì trạng thái tốt cho chúng ta, tự thân cơ thể chúng ta có khả năng làm cho nó khỏe mạnh lên, vì thế mà nói, bản năng của người bệnh chính là bác sĩ của họ, bác sĩ tốt nhất là chính bản thân họ.

Có thể nói, bộ máy tinh vi nhất, phức tạp nhất chính là cơ thể của chúng ta; bác sĩ tốt nhất là bản thân chúng ta chứ không phải vị thầy thuốc nào khác. Vì vậy, sự hiểu biết đúng đắn giới tự nhiên, hiểu biết đúng đắn sự phức tạp của cơ thể chúng ta là vô cùng quan trọng.

Bạn nắm vững quy luật của giới tự nhiên, biết tôn trọng nó, như vậy thì việc có được sức khỏe tốt là điều hết sức dễ dàng. Nhìn từ góc độ tiến hóa, đi bộ là cách vận động tốt nhất. Vì thế, cho dù mỗi ngày chúng ta bận bịu như thế nào, ít nhất cũng nên dành khoảng một tiếng đi bộ. Hãy tản bộ trong công viên, hít thở không khí trong lành, cơ thể chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái.

Đương nhiên khi nói, bác sĩ tốt nhất là bản thân chúng ta, không có nghĩa là nói khi chúng ta có bệnh cũng không cần phải đi bệnh viện nhờ bác sĩ, mà ở đây muốn nói, lúc nào thì nên đi tìm bác sĩ, cho dù có được sự chỉ dẫn của danh y, bản thân mình cũng phải hiểu biết bệnh tình của mình và lời dặn dò của bác sĩ, như thế mới có thể phối hợp trị liệu một cách tốt nhất. Quan trọng hơn nữa, phải hiểu rõ tình trạng cơ thể mình khi không có bệnh, chăm sóc hợp lý cho sức khỏe mình, biết yêu quý bản thân mình, làm bác sĩ cho chính mình.

---

(1) Hippocrates (460? – 377? TCN): Lương y danh tiếng nhất thời cổ Hy Lạp, được cho là thủy tổ của ngành y. Những công trình chính của ông gồm: *Khái luận về Thủy Thổ; Khái luận về những triệu chứng các bệnh; Khái luận về sự gãy xương và trật khớp xương*… Ông là tác giả của lời tuyên thệ cho sinh viên y khoa (Hipppcratic Oath) - (ND)

Biết, quan trọng hơn là phải làm được

Mọi người đã hiểu rõ sức khỏe của mình nằm trong tay của chính mình, nhưng rất nhiều người không biết cách sống khỏe. Vấn đề nằm ở đâu? Đó là biết, nhưng làm không được! Đây chính là khoảng cách giữa biết, tin và làm.

"Biết, tin, làm" chính là chỉ tri thức, niềm tin và hành động. Nói theo cách nói của cổ nhân là "tin đạo, ngộ đạo, và hành đạo". Biết tầm quan trọng của sức khỏe, biết làm thế nào để phòng bệnh, điều này rất dễ. Lấy ví dụ những người hút thuốc, 100 người hút thì có đến 95 người biết thuốc lá có hại, muốn bỏ thuốc có khoảng 50 người, nhưng số người thực sự bỏ được thuốc chỉ khoảng 5 người. Tình hình của việc chữa trị giảm cân cũng tương tự như vậy.

Nguyên nhân của sự khác biệt lớn này là gì? Đó là nằm ở vấn đề con người. Đây chính là đặc điểm của tính người, là nhược điểm của tính người. Nhược điểm này là "tin đạo thì nhiều, hành đạo thì ít", nguyên nhân chủ yếu là xuất phát từ những cám dỗ, những mê hoặc của vật dục, của xã hội. Muốn thay đổi tính cách của con người là điều rất khó, những thói quen được tạo thành qua một quá trình lâu dài, thói quen giống như sợi dây thừng trên chiếc thuyền, mỗi ngày tăng thêm một sợi, không bao lâu sau thì rất vững chắc. Sinh lý học và tâm lý học cho rằng, thói quen chính là một loại động lực đã được cố định về hình thức. Bộ não của chúng ta thường thích làm những việc dễ dàng, nó tuân theo nguyên tắc làm sao để ít tiêu hao năng lượng nhất, đơn giản nhất, tránh phiền phức, đấy là bản năng của sinh vật.

Thói quen sau khi đã tạo thành, muốn thay đổi là điều vô cùng khó. Vì vậy có thể hiểu được nhiều người biết sức khỏe là rất quan trọng, nhưng muốn thay đổi những thói quen không tốt thì làm không được.

Cần xây dựng một quan niệm về sức khỏe ngay từ nhỏ

Thế thì chúng ta phải làm như thế nào? Làm thế nào để nuôi dưỡng những thói quen tốt cho sức khỏe? Điều này phụ thuộc vào bản thân mỗi chúng ta, việc quan tâm, chăm sóc sức khỏe phải được bắt đầu ngay từ lúc nhỏ, từ việc nhỏ, từ ngay ngày hôm nay, nếu không, càng ngày sẽ càng khó khăn hơn.

Đây là điểm mấu chốt, cũng giống như sự phát triển của một cái cây vậy. Một cái cây ngay từ khi còn nhỏ đã có hình dạng lệch lạc, khi lớn lên nó nhất định cũng sẽ như thế. Một người trưởng thành, các thói quen bất lương của anh ta đều chính là hình ảnh từ lúc ấu thơ. Có thể nói, thói quen sống khỏe cần phải được nuôi dưỡng từ nhỏ, nếu như chúng ta không bắt đầu từ lúc còn nhỏ, đợi sau khi lớn lên, chúng ta sẽ phải tốn gấp 10 lần thời gian và sức lực, nhưng cũng không thể đạt được hiệu quả tốt nhất.

Ở Mỹ, có một tiết giảng cho học sinh tiểu học lớp 4 về tác hại của vấn đề hút thuốc. Thầy giáo giảng cho học sinh những vấn đề như: trong thuốc có ni-cô-tin, có hắc –ín (dầu hắc), hút thuốc lâu ngày phổi sẽ bị lám đen; đồng thời còn có thể dẫn đến ung thư… Sau đó thầy giáo cho học trò về viết bài cảm nghĩ, hầu hết các em đều nói, sau khi nghe thầy giảng giải, tôi thấy rất ghét thuốc lá, cuộc đời tôi sẽ không bao giờ hút thuốc, tôi khuyên mọi người không nên hút thuốc. Nếu như tôi có thể làm tổng thống, pháp lệnh đầu tiên tôi đưa ra chính là cấm buôn bán thuốc…

Có thể nói, những lời giảng giải đối với trẻ thơ thường rất có hiệu quả, vì bản thân chúng khi đã tiếp thu thì thường rất khó quên.

Quan tâm và quý trọng sức khỏe: giáo dục hơn trị liệu

Tôi là một bác sĩ đã nhiều năm làm công tác lâm sàng và nghiên cứu, sau đó chuyển qua làm công tác giáo dục về sức khỏe. Từ nghiên cứu của tôi, bệnh cao huyết áp đã có từ xa xưa, các nhà khoa học đã nghiên cứu rất nhiều về nó. Năm 1896, nhân loại phát minh ra chiếc huyết áp kế, mở đầu cho việc nghiên cứu mang tính hiện đại về bệnh này; năm 1904, bài luận văn đầu tiên về bệnh

này xuất hiện, từ đó trở đi bắt đầu có hàng vạn bài luận văn viết về nó, nghiên cứu ra hàng trăm loại thuốc Trung, Tây y, nhưng bệnh cao huyết áp vẫn không được khống chế, ngược lại càng ngày càng nhiều.

Vấn đề nằm ở đâu? Tôi đưa ra kết luận, chúng ta nên biết dự phòng từ căn bản, chỉ biết dựa vào thuốc để trị liệu là không được. Thông qua giáo dục sức khỏe, bắt tay vào công tác dự phòng, mục đích cuối cùng của tôi chính là "việc nhỏ, ý nghĩa lớn", với việc phòng bệnh chúng ta có thể tiết kiệm được rất nhiều tiền chi phí cho chữa bệnh. Cùng với việc điều trị cao huyết áp, chúng tôi tiến hành giáo dục về sức khỏe, như chú ý chế độ ăn uống, tăng cường vận động, như thế có thể giảm được tới 50% khả năng mắc bệnh.

Từ đó, tôi bắt đầu làm công tác phổ biến khoa học về chăm sóc sức khỏe, công việc này có thể nói là từ thực tế mà thành, vì mục tiêu chăm sóc sức khỏe cho mọi người. Làm sao để mọi người luôn nhận thấy tầm quan trọng của việc quan tâm chăm sóc sức khỏe, đừng để cho đến khi mắc bệnh mới tìm cách chữa trị, mới biết chú ý đến sức khỏe.

Để mỗi người trở thành bác sĩ của chính mình

Chính tư tưởng này đã làm thay đổi hướng đi của cuộc đời tôi. Tôi chủ động từ bỏ chức phó viện trưởng để toàn tâm toàn lực vào công tác lâm sàng và giáo dục khoa học phổ thông về sức khỏe. Điều này đối với tôi là một chọn lựa rất quan trọng, cũng là một lựa chọn đúng đắn. Tôi muốn làm những việc gần gũi có tác dụng thiết thực hơn đối với sức khỏe quần chúng.

Tôi thích đọc sách của chủ tịch Mao Trạch Đông, nội dung tuy rất ngắn, nhưng rất có tác dụng thực tế. Cuốn *Luận về kháng chiến trường kỳ* đã đưa ra những phương hướng và đối sách trong cuộc kháng chiến chống Nhật. Có thể thấy tầm quan trọng của quan niệm đúng đắn, nó đủ để gây ảnh hưởng đến sự phát triển của một quốc gia. Sự nghiệp sức khỏe quần chúng cũng là như thế, chỉ cần chúng ta có tư tưởng đúng đắn, chúng ta chắc chắn sẽ thu được những lợi ích vô cùng to lớn.

Vài năm gần đây, tôi luôn nỗ lực để làm sao mỗi người đều có thể trở thành bác sĩ của chính mình. Điều tôi mong muốn nhất đối với độc giả là, sức khỏe của bạn không thể ỷ lại vào những bệnh viện lớn, vào những bác sĩ nổi tiếng, chiếc chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay của chính bạn. Chỉ cần bạn thực hiện từng chút từng chút trong cuộc sống, thế thì bạn có thể sống đến 60 tuổi không có bệnh, 80 tuổi không thấy già, sống nhẹ nhàng đến 100 tuổi, vui vẻ đến 108 tuổi !

(Thu thập chỉnh lý: Lý Quốc Tần)

PHẦN THỨ NHẤT:

LỜI KHUYÊN CHO SỨC KHỎE TUỔI TRUNG NIÊN MƯỜI VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE TUỔI TRUNG NIÊN

Kinh tế ngày nay phát triển, tiền nhiều, mức sống được nâng cao, tại sao có nhiều người vẫn chết sớm? Tại sao những căn bệnh mãn tính ngày càng nhiều, độ tuổi phát bệnh ngày càng sớm, khả năng khống chế bệnh thì thấp mà khả năng phát bệnh lại cao?

Tuổi thanh niên sớm qua đi, cần làm gì để chuẩn bị cho sức khỏe tuổi trung niên?

Tuổi đời tăng, tuổi thọ sức khỏe không tăng

Theo thời gian, tuổi thọ trung bình của con người có thể nói là ngày một cao hơn. Tuy nhiên, theo những điều tra của Tố chức Y tế Thế giới trên 191 quốc gia, khoảng cách tuổi thọ nói chung và tuổi thọ sức khỏe nói riêng giữa các nước tiên tiến và các nước đang phát triển còn khá lớn, khoảng 10 tuổi. Xếp hạng cao nhất là người Nhật Bản, tuổi thọ sức khỏe trung bình của người nhật là 74,5 tuổi.

Tại sao gọi là tuổi thọ sức khỏe? Giả dụ một người sống mạnh khỏe cho đến 40 tuổi, trong khoảng thời gian trước đó họ luôn khỏe mạnh, nhưng sau 40 tuổi họ bắt đầu mắc bệnh tật, như vậy tuổi thọ sức khỏe của họ là 40 tuổi, họ có thể tiếp tục sống được đến 60 tuổi, nhưng khoảng thời gian 20 năm cuối đời họ

sống trong đau ốm, luôn phải tốn kém chi phí cho thuốc thang. Nhưng giả như một người sống được cho đến 100 tuổi vẫn khỏe mạnh, không bị bệnh tật gì, như vậy tuổi thọ sức khỏe của họ là 100 tuổi.

Nhiều người trong chúng ta thường có quan niệm "chỉ cần giữ được mạng sống là may mắn rồi". Ý ở đây là miễn sao còn sống là được, sống trong bệnh tật cũng là sống, sống người thực vật cũng là sống, nhưng sống như thế thì chất lượng cuộc sống chẳng có chút trọng lượng nào, điều đó không đem lại hạnh phúc cho chúng ta.

Tôi từng chứng kiến một bệnh nhân đã là người thực vật trong 4 năm, tốn kém chi phí vô kể. Cuối cùng khi chết chỉ còn da bọc xương, cơ thể mục rữa. Khi chuẩn bị đem đi chôn, gia đình cho mời người chỉnh sửa lại dung nhan cho anh ta, những chỗ lõm thì đắp thêm sáp vào cho đầy đặn ra, cuối cùng, lông mi cũng là lông mi giả, mũi là mũi giả. Đến khi mang thi thể ra, mọi người quen đều không nhận ra anh ta là ai nữa.

Còn có bệnh nhân, mỗi ngày ở bệnh viện tốn kém bạc triệu, cuối cùng chết vẫn là chết. Tốn kém tiền bạc như thế dù sao vẫn là việc nhỏ, ngoài ra còn phải cần đến 14 người quan tâm chăm sóc cho một người, tại sao? Anh ta vào phòng dành cho người mắc bệnh nặng, cần đến 6 người y tá chăm sóc; người nhà anh ta không an tâm lại thuê thêm 3 người bảo mẫu, lại thêm 2 người trực ban thay phiên nhau, tổng cộng là 11 người; thêm vợ anh hàng ngày đều đến thăm là 12 người; bác sĩ trực viện quản lý là 13 người; chủ nhiệm khoa hàng ngày phải kiểm tra phòng nữa là 14 người; như vậy phải cần đến 14 người chăm sóc cho một người, trong thời gian nửa năm trời, tốm kém biết bao nhiêu chi phí cho kể.

Sống thọ đến trăm tuổi vẫn chưa đủ, cần phải sống khỏe mới có ý nghĩa, nếu không cuộc sống chỉ là thêm tội. Không có sức khỏe, cuộc sống hạnh phúc sẽ không thể tồn tại.

"Ba mươi run rẩy, bốn mươi không còn sức sống"

Theo các nhà nghiên cứu xã hội học, đàn ông hiện nay qua đời ngày càng sớm.

Theo tính toán của các nhà xã hội học, vào những năm 40 thế kỷ 20, tuổi thọ đàn ông hơn phụ nữ 3 tuổi; đến những năm 60 thế kỷ 20, tuổi thọ giữa nam và nữ về cơ bản là cân bằng; đến những năm 70, tuổi thọ bình quân của nữ đã nhiều hơn nam 1 tuổi; đến những năm 90, tuổi thọ bình quân của nữ hơn nam là 4 tuổi. Cứ theo đà này, đến thế kỷ 21 nam giới sẽ không còn con đường để sống.

Đạo lý nằm ở đâu? Thực sự, nam giới là một quần thể yếu đuối nhất trên thế giới. Chẳng phải mọi người vẫn gọi "nam giới là phái mạnh, nữ giới là phái yếu" sao? Sai rồi. Cũng bởi vì nam giới được phó thác quá nhiều trọng trách, được cho là kẻ mạnh, kết quả là họ chết ngày càng sớm.

Xưa nay, xã hội chúng ta quy cho nam giới bao nhiêu là quy tắc, chuẩn mực, giả như ba mươi tuổi lập thân, bốn mươi tuổi thành đạt… những quy định này có từ trong dân gian, được lưu truyền hết đời này qua đời sau, ăn sâu vào tâm lý chúng ta. Hàng loạt những áp lực bao vây họ, phía trên có người già, dưới có người trẻ, trước có cấp trên, sau có vợ…, nào là không làm được cái này, không làm được cái kia… Có thể nói, câu: "Ba mươi lập thân, bốn mươi thành đạt" đã trở thành "Ba mươi run rẩy, bốn mươi không còn sức sống".

Sự khác biệt của sức khỏe đến vào tuổi trung niên. 40 tuổi là giai đoạn bắt đầu có sự chuyển hóa, khả năng phát bệnh nguy hiểm gia tăng. Khi đến 60 tuổi, người thì tinh thần uể oải, người thì gần đất xa trời, người thì đã nằm sâu trong lòng đất.

Thu nhập tăng, hạnh phúc không tăng

Xã hội ngày nay, kinh tế phát triển nhanh, cuộc sống vật chất ngày càng dư giả, nhưng áp lực cuộc sống cũng ngày càng nhiều, mọi người hay nóng nảy, bực bội, tâm lý không khi nào được thoải mái. Nhiều nghiên cứu cho thấy: so với những năm 50 thế kỷ 20, cho dù kinh tế ngày nay được nâng cao rõ rệt, nhưng hạnh phúc cuộc sống của chúng ta lại không thay đổi gì mấy, mọi người không cảm thấy cuộc sống được vui vẻ hơn. Nguyên nhân do đâu?

Có người nói, đây chính là cái giá của sự phát triển kinh tế, bởi vì sự phát triển cũng cần phải trả giá. Một nhà triết học nói: "Đây chính là cái giá phải

trả cho sự phát triển, nhưng nhìn xa mà nói, cái giá phải trả cho sự lạc hậu càng lớn hơn nhiều." Có thể nói, trong một xã hội phát triển như vũ bão hiện nay, ai ai cũng đều phải phấn đấu vươn lên nếu không muốn bị lạc hậu, do đó đây là áp lực do chính mình tạo cho mình trong quá trình đấu tranh mãnh liệt với cuộc sống. Nhịp điệu cơ thể sinh vật chúng ta bị rối loạn, thói quen ăn uống rối loạn, hút thuốc, uống rượu, vận động ít, thường xuyên mất ngủ, lúc nào cũng sống trong trạng thái khẩn trương, áp lực, những thói quen sống bừa bãi là nguyên nhân gây nên những căn bệnh như cao huyết áp, máu nhiễm mỡ, động mạch vành, lở loét, tiểu đường, ung thư… Tỷ lệ người bị mắc các bệnh mãn tính ngày càng nhiều, độ tuổi mắc bệnh sớm đã trở thành vấn nạn không thể khống chế được.

Khoa học kỹ thuật cao cuối cùng có lợi hay có hại? Thế kỷ 21 này chúng ta sẽ đi tới đâu, là hạnh phúc hay đau khổ?

Tiền nhiều, kiến thức chăm sóc sức khỏe không nhiều

Theo những điều tra gần đây, ở nhiều nước trên thế giới, học sinh tiểu học đã mắc bệnh cao huyết áp, học sinh trung học cũng đã bị bệnh xơ vữa động mạch. Tại sao kinh tế phát triển, tiền nhiều, chất lượng cuộc sống được nâng cao, nhưng có nhiều người vẫn chết sớm? Có người cho rằng ngày nay các bệnh về tim, não, huyết quản nhiều, bệnh u bướu, tiểu đường nhiều, đều có nguyên nhân từ kinh tế phát triển, cuộc sống dư dật mà tạo thành.

Đây là một định kiến sai lầm. Tôi cho rằng những căn bệnh này không xuất phát từ nguyên nhân cuộc sống vật chất được nâng cao, mà là do những khiếm khuyết của văn hóa tinh thần, khiếm khuyết của tri thức về chăm sóc sức khỏe mà tạo thành.

Như bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường… Những "bệnh văn minh" này không phải là do xã hội văn minh mang đến, mà là do chế độ ăn uống không hợp lý, hút thuốc, uống rượu, ít vận động, tâm lý bất thường…, đây là do cách sống thiếu văn minh tạo ra.

Kinh tế của nước Mỹ là một minh chứng: so sánh giữa người già da đen và người da trắng, người da trắng nhiều tiền hơn, cuộc sống vật chất tốt hơn, nhưng những căn bệnh như cao huyết áp, động mạch vành, u bướu so với người

da đen thì ít hơn nhiều, tuổi thọ trung bình cũng cao hơn. Nguyên nhân là do đâu? Bởi vì họ được giáo dục tốt về kiến thức chăm sóc sức khỏe, về văn minh tinh thần, kiến thức về cách sống vệ sinh, họ có ý thức rất cao về bảo vệ sức khỏe cho mình.

Như vậy có thể nói, bệnh tật nhiều không phải do cuộc sống vật chất dư giả tạo ra, do thu nhập nhiều, tiền nhiều, mà là do thiếu ý thức về cách sống vệ sinh, cách chăm sóc sức khỏe cho mình. Có thể nói, "bệnh văn minh" là do cách sống không văn minh tạo thành. Nếu như chúng ta luôn ý thức việc bồi dưỡng tri thức chăm sóc sức khỏe, như thế, kinh tế càng phát đạt thì càng có điều kiện thuận lợi hơn trong việc nâng cao sức khỏe cho mình, nó không bao giờ là nguyên nhân gây nên bệnh tật cho chúng ta cả.

Người xưa nói: không gì đau đớn bằng cái chết. Hiện nay là: không gì đau đớn bằng thiếu hiểu biết về sức khỏe.

Vận động ít, tuổi già đến sớm

Ở thành phố Thượng Hải gần đây có một điều tra nghiên cứu về tác dụng của tập thể dục đối với các cán bộ công nhân viên chức, độ tuổi từ 25 – 44 tuổi, cho thấy, những người lười tập thể dục, ngồi nhiều, thường già hơn so với tuổi thực tế 5 tuổi.

Kết quả kiểm tra thể chất cho thấy, hơn một nửa số công nhân viên chức làm việc trong trạng thái ngồi quá 5 giờ một ngày, trong đó 3 phần là quá 7 giờ một ngày, có đến 60% số người không tham gia tập thể dục rèn luyện sức khỏe. Trong số họ đa số dùng xe đi làm thay vì đi bộ, dùng thang máy lên lầu chứ tuyệt đối không chịu đi bộ lên, vừa về đến nhà là lập tức ngồi ghế sofa. 63% số người không đi bộ quá 10 phút một ngày. Đa số họ là những người thừa cân, cơ bắp yếu ớt, tim phổi hoạt động kém, trạng thái tinh thần thường không tốt.

Một số phụ nữ giữ những chức vụ cao ở những công ty lớn, sự nghiệp thành đạt, không ngừng thăng tiến, nhưng thường ngày luôn cảm thấy đau đầu, căng thẳng, cổ và lưng thường cảm thấy như không có sức lực, thường đau ngực, ra mồ hôi trộm. Ngày thì ăn cơm không được, tối thì ngủ không thấy ngon. Đi

bệnh viện kiểm tra nội, ngoại, phụ khoa, lại không phát hiện có biểu hiện gì khác thường…

Đối với loại công việc như thế, chỉ cần để ý một chút là có thể nhận ra, rất nhiều người quanh chúng ta đều mang trạng thái bệnh giống như những phụ nữ kể trên: cơ thể thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, chỉ thích nằm, thường đau đầu, đau lưng, sức ghi nhớ giảm sút, thường cảm thấy khó tập trung, năng lực làm việc giảm sút, thường hay cảm cúm, thấy lo lắng bất an, đau dạ dày…

Mọi người thường hay hình dung họ là những người có đời sống dư giả, giàu nghị lực, có chí tiến thủ… Nhưng sự thực, qua những đợt kiểm tra sức khỏe cán bộ hàng năm, người bề ngoài tưởng như rất khỏe mạnh nhưng lại đang ẩn chứa những căn bệnh nguy hiểm, hoặc có người thì cũng đã mắc bệnh rồi, còn có những thanh niên đột nhiên từ giã cõi đời, khiến người ta đau đớn và thương tiếc. Rất nhiều người cho dù không có bệnh tật gì thì cũng là "sức khỏe kém"; cho dù không phải "sức khỏe kém", tâm hồn cũng tối tăm mờ mịt, không thể có được trạng thái cảnh xuân tươi đẹp, sắc xuân ấm áp, tự do tự tại.

Những người làm việc văn phòng cố gắng nên ngồi ít mà vận động nhiều hơn, nếu như không có thời gian tập thể dục, khi đi làm hãy cố gắng đi bộ một vài đoạn đường, ngày nghỉ cố gắng tổ chức gia đình đi dã ngoại.

Giá trị con người tăng, sức khỏe giảm

Hiện nay, nhiều người đàn ông làm việc kinh doanh trở nên thành đạt, giàu có, đi xe sang trọng, mỹ nữ cặp kè hai bên, thư ký, bảo vệ tiền hô hậu ủng, cảm thấy giá trị của bản thân được tăng thêm, vì vậy mà luôn cố chấp bảo thủ. Thực sự, họ thường có tâm trạng cáu gắt với người khác, ảnh hưởng không tốt tới chính bản thân họ. Những ảnh hưởng này thậm chí nếu so với hút thuốc, thừa cân, việc sinh ra cholestorol gây ảnh hưởng không tốt đến tim mạch còn đáng sợ hơn.

Một nghiên cứu ở Mỹ theo dõi kiểm tra trong 5 năm với 700 người đàn ông ở độ tuổi 40, tỷ lệ về các vấn đề huyết áp, mỡ máu, thể trọng, vòng lưng, vòng mông, đối với cách ăn uống, hút thuốc, trình độ giáo dục, số lần nóng giận… tất cả đều ghi chép lại tỷ mỉ. Khi kiểm tra mối liên quan giữa số lần nổi

giận và khả năng phát sinh bệnh tim, kết quả, trong 5 năm này, 5,8% những người bình thường hay nổi giận, họ đều vì nóng giận mà ít nhất là đã từng bị đau tim một lần. Chúng ta đều biết, cholesterol cao được hình thành dần qua một quá trình, không phải ăn một hai lần thịt mà có thể bị ngay, nhưng nóng giận thì chỉ cần một lần.

Kết quả nghiên cứu chứng minh rằng, tính khí có mối quan hệ mật thiết với sức khỏe của tim. Ví dụ, một người không bị cao huyết áp, không bị bệnh động mạch vành, không bị tiểu đường, mỗi ngày đều vận động tập thể dục đều đặn, như vậy là rất tốt, nhưng nếu tâm trạng anh ta không tốt, động một chút là nóng giận, nổi cáu, như thế còn tệ hơn cả những người có bệnh tật. Bởi vì khi bị bệnh có thể uống thuốc, chữa trị kịp thời, như thế vẫn sống lâu được. Còn dù bạn không mắc bệnh tật gì nhưng lại hay nổi giận, một lúc nào đó không kiềm chế được, bạn cũng sẽ "toi đời".

Vì sức khỏe của mình, biết phát triển giá trị của bản thân mình, nhưng nhất định không để sự nóng giận phát triển theo.

Có tri thức, không có sức khỏe

Những nghiên cứu gần đây về những người đàn ông thành đạt ở độ tuổi trung niên cho thấy, tuổi thọ trung bình của thành phần trí thức hiện nay giảm khoảng 5 tuổi so với 10 năm trước, chỉ khoảng 53 tuổi, độ tuổi thường xảy ra tử vong là từ 45 – 55 tuổi. Có thể nói, "có tri thức, không có sức khỏe" là một thực trạng của thành phần tri thức ngày nay.

Ông Lưu, 49 tuổi, là cán bộ cao cấp ở một cơ quan hành chính nhà nước, nửa năm trở lại đây đột nhiên cái lưng của ông thường đau nhức khiến ông không thể ngủ được, tuy nhiên ông không muốn nghỉ việc, bỏ thời gian đến bệnh viện điều trị chính thức. Một ngày 3 bữa cơm thì có tới 2 bữa ăn trong khi tiếp khách xã giao, ông nghĩ rằng chỉ cần tối về nghỉ ngơi một chút là khỏe lại, việc tiếp khách xã giao không hại gì đến việc trị bệnh. Cho đến khi bệnh tình khiến xương cốt ông như muốn giã rời, sau 15 năm, lần đầu tiên ông mới bước chân vào bệnh viện. Sau khi kiểm tra tổng quát mới phát hiện, ông đã bị ung thư phổi ở giai đoạn cuối, không có cách gì có thể cứu chữa được nữa.

Có thể nói, những người thuộc thành phần tri thức ngày nay, luôn lấy công việc làm đầu, giống như ông Lưu kể trên là rất nhiều. Những điều tra cho thấy, tình trạng sức khỏe suy giảm thường bắt đầu với tuổi trung niên, nhưng ở độ tuổi này người ta thường quá say mê với công việc mà rất ít khi xin nghỉ phép để đi khám bệnh, chỉ thường đến một số cơ sở y tế làm vật lý trị liệu. Trải qua 10 năm, 20 năm không mắc bệnh tật gì, nhưng đến khi mắc bệnh thì toàn là những trọng bệnh.

Công việc, sự nghiệp không phải là toàn bộ cuộc sống, cần phải biết chú ý đến việc nghỉ ngơi thư giãn, phải học cách biết vứt bỏ công việc qua một bên. Có thể nói, tình trạng sức khỏe của thành phần trí thức là hoàn toàn có biện pháp để cải thiện được.

Biết, làm không được

Ngày nay, cuộc sống vật chất ngày càng dư thừa, tại sao những căn bệnh mãn tính ngày càng nhiều, độ tuổi phát bệnh ngày càng sớm? Những bệnh hoàn toàn có khả năng khống chế được như cao huyết áp, tiểu đường, tại sao khả năng khống chế được rất thấp, khả năng phát bệnh ngày càng cao? Tình trạng ngày càng nghiêm trọng của những căn bệnh mãn tính này có thể tổng kết lại ba nguyên nhân sau:

Một là thiếu hiểu biết, bị bệnh mà cũng không biết, sắp chết cũng không biết.

Hai là biết nhưng không làm được. Rất nhiều người ở độ tuổi trung, thanh niên, có hiểu biết về cách bảo vệ và chăm sóc sức khỏe, cũng muốn chăm sóc tốt sức khỏe, nhưng do những áp lực từ công việc, cuộc sống, gia đình quá lớn, tính mãi mà không thực hiện được, đành phải phó mặc cho số phận.

Ba là biết mà không làm. Nhiều người có hiểu biết về cách bảo vệ và chăm sóc sức khỏe, có điều kiện để thực hiện, nhưng thực tế lại không làm được.

Khi Bạch Cư Dị nhận chức thái thú ở Hàng Châu có thỉnh giáo một vị cao tăng, muốn hỏi xem “chân lý của Phật” là gì. Cao tăng trả lời, nằm ở 8 chữ: “không làm việc ác, tích cực hành thiện.” Bạch Cư Dị lại hỏi: điều này chẳng phải là quá đơn giản hay sao? Đến đứa bé 3 tuổi cũng biết. Cao tăng đáp lại:

Đúng vậy, đứa bé 3 tuổi cũng biết, nhưng ông lão 80 tuổi làm không được. Đây chính là nhược điểm căn bản của tính người từ xưa đến nay: biết, tin, nhưng làm không được.

Sự khác biệt giữa người với người nằm ở ba chữ là biết, tin, và làm, nói theo người xưa là "nghe đạo, ngộ đạo, hành đạo". Có thể nói, trong 100 người nghe giảng đạo, có khoảng 50 người hiểu, nhưng thực hành được thì chưa đến 10 người. Lấy hút thuốc làm ví dụ, căn cứ theo điều tra trong y học: trong 100 người hút thuốc thì có tới 95 người biết thuốc có hại, những người muốn cai thuốc chỉ khoảng 50 người, nhưng người cai thuốc thành công chỉ khoảng 4 người, có thể thấy được sự khác biệt là rất lớn. Những vấn đề khác như việc giảm béo, cao huyết áp… cũng tương tự như vậy, sự khác biệt giữa biết và làm được là rất lớn.

Trong trăm người nghe đạo, hiểu đạo chỉ khoảng 50 người, còn hành đạo thì chỉ có vài người. Nguyên nhân chủ yếu của nguy cơ về sức khỏe là: biết, làm không được.

Tiết kiệm tiền bạc, chi tiêu nhiều hơn cho sức khỏe

Theo sự tiến hóa của giới tự nhiên, cái cây sinh mạng của con người có thể đạt tới hơn 120 tuổi. Tuy nhiên, chiếc đồng hồ sinh học của chúng ta chạy quá nhanh, 40 tuổi đã đi gần hết quãng đường mà đáng lẽ phải là 90 tuổi, thật là đáng thương! Tại sao chiếc đồng hồ sinh học của chúng ta lại chạy nhanh như thế?

Một quan niệm thời thượng của giới thanh niên ngày nay: trước 40 tuổi bán cuộc đời để kiếm tiền, sau 40 tuổi dùng tiền để mua cuộc đời. Họ đã quên một chân lý rất giản dị: cuộc đời là con đường một chiều, không có con đường nào quay ngược trở lại.

Giữa sức khỏe, sự nghiệp, tiền bạc, có sự mâu thuẫn, nhưng không phải là mâu thuẫn mang tính đối kháng. Sức khỏe là quan trọng nhất, quan trọng hơn cả sự quan trọng, mất sức khỏe, tất cả mọi thứ khác chỉ là số 0. Sự nghiệp cũng quan trọng, cần phải cố gắng hết mình vì nó, nhưng chỉ nên bỏ công sức, bỏ trí

tuệ chứ đừng bỏ mạng. Tiền bạc cũng quan trọng, nên cố gắng làm việc kiếm tiền, nhưng chỉ nên đổ sức, đổ mồ hôi, đừng đổ máu.

Chúng ta thường mắc phải một sai lầm, đó là luôn sống chạy theo cảm giác, chủ quan đối với sức khỏe, đến lúc mất đi mới hối tiếc. Bệnh cao huyết áp không gây đau đớn, không cảm thấy khó chịu, nhưng nếu chữa trị không kịp thời, sẽ ảnh hưởng đến tim, thận, não,…, gây nguy hiểm đến tính mạng, nó chính là "hung thủ thầm lặng"; bệnh tiểu đường không có nhiều triệu chứng, nhưng nếu chủ quan, chữa trị không tốt, cũng sẽ phát đến tim, não, thận, mắt…, kéo theo hàng loạt những căn bệnh mãn tính, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và tuổi thọ, nó chính là "hung thủ ngọt ngào"; bệnh máu nhiễm mỡ không có triệu chứng gì, nhưng sẽ dẫn đến bị xơ cứng động mạch, nó chính là "hung thủ vô hình"; hút thuốc khiến cơ thể thấy sảng khoái, những nguy hiểm của nó cả thế giới đều biết, nó chính là "hung thủ mỉm cười". Bốn loại hung thủ này đều là nguyên nhân khiến chiếc đồng hồ sinh học của chúng ta chạy nhanh hơn, đều có thể khiến động mạch vành của chúng ta bị xơ cứng, sự kết hợp của 4 hung thủ này khiến tính nguy hiểm tăng theo cấp số nhân, tức là cứ 1 hung thủ thì khả năng phát bệnh tăng 2 lần, 2 hung thủ là 4 lần, 3 hung thủ là 9 lần, 4 hung thủ là 16 lần.

Tính mạng của con người rất mong manh, chúng ta không thể xem thường những hung thủ gây nguy hiểm đối với sức khỏe của mình.

Thắng cả thế giới, thua chính bản thân mình

Đâu là nguyên nhân khiến tuổi thọ chúng ta ngắn ngủi? Sự chủ quan, hồ đồ đối với sức khỏe và sinh mạng chính là nguyên nhân chủ yếu, nhưng nhân tố xã hội cũng không thể xem nhẹ.

Trong xã hội ngày nay, nhu cầu vật chất ngày càng trở nên mạnh mẽ, nhịp điệu cuộc sống tất bật, mọi người đều vội vã với công việc, một trạng thái xã hội như vậy ảnh hưởng không nhỏ đến tâm lý mỗi người, ảnh hưởng đến khả năng điều tiết của thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm, đây là nguyên nhân khiến sức khỏe giảm sút và bệnh tật dễ xâm nhập.

Những áp lực ở tuổi trung niên của mỗi người không giống nhau. Có người do đảm đương những chức vụ quan trọng, phải chịu áp lực của trách nhiệm; có người do làm công việc nghiên cứu học thuật, chịu áp lực phải gặt hái được thành tích trong sự nghiệp; có người do theo đuổi lợi nhuận, áp lực từ những âm mưu đen tối trong lòng; cũng có người do không biết mình bị bệnh mà dẫn đến phải mất mạng. Bất kể xuất phát từ nguyên nhân như thế nào, kết cục đều giống nhau: mất sức khỏe, mất tính mạng.

Sống trong một trạng thái xã hội như ngày nay, cần nhớ đến câu nói của một nhà triết học: làm ít sống nhiều là làm nhiều, làm nhiều sống ít là làm ít. Và cần phải: sống thực, nói thực. Vào những năm 50 của thế kỷ 20 có một câu nói phổ biến: "Thân thể là vốn liếng của cách mạng", đây là một chân lý vô cùng sâu sắc. Như một vĩ nhân từng nói, "Trong chiến tranh, trước tiên cần phải biết bảo vệ chính mình, sau đó mới có thể tiêu diệt kẻ thù một cách hiệu quả". Lê-nin từng nói, "Người nào không biết nghỉ ngơi, người đó cũng không biết làm việc". Trong "Thánh kinh" có một câu nói rất hay: "Chiến thắng cả thế giới, thua chính bản thân mình". Đạo lý đơn giản này, không lẽ bao nhiêu những người ưu tú của xã hội lại không biết? Nhược điểm của bản tính con người đó là "biết, làm không được", "nói thì dễ, làm thì khó", đặc biệt còn khó hơn trong một xã hội đầy những đam mê, quyến rũ của vật dục như ngày nay.

Cuộc đời là con đường đơn tuyến, giống như dòng suối chỉ chảy về một hướng. Trên thế gian có hàng ngàn loại thuốc, hàng vạn loại thuốc, nhưng không có thuốc chữa hối hận.

PHÓ THÁC SỨC KHỎE CHO BÁC SĨ LÀ SAI LẦM

Hiện nay người ta thường mắc phải một sai lầm lớn, đó là gì? Để đến khi có bệnh mới đi bệnh viện, khi có bệnh mới mời bác sĩ, phó thác hy vọng về sức khỏe của mình cho bác sĩ, đây là một thói quen suy nghĩ rất sai lầm.

Bác sĩ có giúp gì được không? Đương nhiên là có, họ có thể giúp được bạn, nhưng tác dụng rất hạn chế, chỉ chiếm khoảng 8%.

Trên kim tự tháp sức khỏe có bốn mẫu người

Sức khỏe là gì? Sức khỏe không chỉ là vấn đề không có bệnh, không cảm thấy khó chịu trong người, càng không phải là chỉ về một hình thể tráng kiện. Sức khỏe có thể phân thành bốn tầng bậc khác nhau, bao gồm: sức khỏe thể xác, sức khỏe tâm lý, sức khỏe thích ứng trong giao tiếp xã hội và sức khỏe đạo đức tinh thần. Sức khỏe bao gồm trạng thái toàn mỹ và tốt đẹp của bốn tầng bậc này. Kim tự tháp sức khỏe này càng đi lên thì càng thể hiện sự phát triển cao hơn, khái niệm sức khỏe càng mang tính bao quát hơn.

Bàn luận cụ thể, sức khỏe thể xác là trạng thái đơn giản nhất, sức khỏe tâm lý phức tạp hơn, cao hơn nữa là sức khỏe thể hiện khả năng hòa hợp trong giao tế xã hội, và sức khỏe đạo đức tinh thần là phức tạp nhất. Sự phát triển sức khỏe từ thể xác đến tâm lý rồi đến tâm hồn là sự phát triển mỗi lúc một cao hơn, thể hiện mức độ tiến hóa hơn. Một người có tâm hồn cao thượng thì tâm lý yên bình; tâm lý yên bình thì sinh lý ổn định; sinh lý ổn định thì bệnh sẽ không phát sinh, cho dù có bệnh thì cũng sẽ mau chóng hồi phục.

Một người đến bệnh viện kiểm tra tổng quát, tất cả đều tốt. Như vậy là chứng tỏ anh ta có sức khỏe tốt? Chưa hẳn là thế, bởi vì nếu anh ta làm những việc xấu, tâm lý suốt ngày lo lắng, sợ có người gõ cửa nhà mình, như thế là anh ta không khỏe mạnh. Cho dù có địa vị cao nhất thiên hạ, anh ta cũng không khỏe mạnh, vì sao? Bởi vì anh ta đang trên con đường đến gần nhà giam. Do đó, người có sức khỏe tốt nhất định phải là người có đạo đức tốt, có văn hóa tốt.

Có bốn mẫu người không cùng trạng thái sức khỏe. Mẫu người thông minh, họ chủ động đối với sức khỏe, biết đầu tư cho sức khỏe, do đó sức khỏe của họ không ngừng được tăng thêm, có thể sống đến 120 tuổi. Mẫu người thứ hai là người sống minh bạch, họ cũng biết chú ý đến sức khỏe, không lãng phí sức khỏe, kết quả là sức khỏe được duy trì, sống bình an đến 90 tuổi; mẫu thứ ba là những người bình thường, họ luôn chủ quan đối với sức khỏe, sinh hoạt không điều độ, kết quả là sức khỏe ngày càng giảm sút, dễ mắc bệnh, chỉ có thể sống được bảy mươi, tám mươi tuổi; mẫu người thứ tư là người hồ đồ, cẩu thả, trong số họ rất nhiều người thuộc thành phần ưu tú, làm lãnh đạo xã hội, nhưng lại

thường ít chú ý chăm sóc, quan tâm đến sức khỏe, kết quả thường mắc bệnh tật sớm, chết sớm, chỉ sống được khoảng năm mươi, sáu mươi tuổi. Bốn loại thái độ đối với sức khỏe cho bốn loại kết quả khác nhau; bởi đối với sức khỏe thì mọi người đều bình đẳng, trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu.

Sức khỏe có thể phân chia theo bốn tầng bậc: thể xác, tâm lý, thích ứng trong giao tế xã hội, và đạo đức tinh thần. 4 loại thái độ đối với sức khỏe cho bốn loại kết quả khác nhau.

Bốn giai đoạn sức khỏe, giai đoạn dự phòng là quan trọng nhất

Thế kỷ 20, sự chú ý đến trị bệnh trong y học là chủ yếu, thế kỷ 21 hướng chú ý sẽ chuyển sang việc phòng bệnh; thế kỷ 20, con người chủ yếu quan tâm đến việc chữa bệnh, thế kỷ 21 mối quan tâm chủ yếu sẽ là sức khỏe. Bởi vì chữa bệnh chỉ là hạ sách, làm sao để sức khỏe tốt mới là thượng sách, đó mới là sự vẫy gọi của thời đại ngày nay, là biểu hiện của xã hội văn minh tiến bộ.

Sức khỏe chia thành bốn cấp bậc. Cấp bậc thứ nhất là phát triển sức khỏe, cấp bậc thứ hai là phòng bệnh, cấp bậc thứ ba là trị bệnh, cuối cùng là năng lực hồi phục sức khỏe. Mục tiêu đầu tiên của y học là phát triển sức khỏe, phòng tránh bệnh tật. Chúng ta làm bác sĩ không có nghĩa là tránh không để cái chết xảy ra, nhưng là tránh không bị chết sớm, không phải là cái chết trong bệnh tật. Hạn chế của chúng ta hiện nay là gì? Đó là công việc của các bệnh viện hiện nay chủ yếu vẫn là cấp cứu và trị bệnh, việc điều trị giúp hồi phục sức khỏe rất ít, việc phòng bệnh càng ít hơn, còn việc giúp cho phát triển sức khỏe thì hầu như không có.

Một chuyên gia người Mỹ từng nói rất chí lý, khoa học kỹ thuật cho dù có như thế nào cũng không thể giúp cho người ta khôi phục lại trạng thái trước khi bị bệnh. Có người mắc bệnh xuất huyết não, nhờ khoa khoa học cao đã thông được đường máu và cứu sống người bệnh, nhưng rồi người bệnh bị liệt nửa người. Rất nhiều trường hợp người bị bệnh mặc dù chữa trị được nhưng thường thì hoạt động của những bộ phận đó không thể tốt được như trước, ảnh hưởng rất

nhiều đến tình trạng sức khỏe chung của cơ thể. Do đó chuyên gia người Mỹ nói thật đúng, người bác sĩ tốt là người bác sĩ mà không để cho người bị mắc bệnh.

Trong *Hoàng đế nội cung* 2400 năm trước công nguyên kể: "Trị bệnh cho vua từ khi chưa có bệnh". Tục ngữ phương Tây có câu: "Phòng bệnh hơn chữa bệnh". Hiện nay rất nhiều người trong chúng ta vì không biết bỏ ra một chút tốn kém cho phòng bệnh mà phải tốn rất nhiều chi phí cho chữa bệnh. Cũng giống như việc chống lũ, mỗi năm ngăn lũ thì nước lại cao hơn, kinh phí tốn kém hơn, vậy mà không chịu trồng cây ở vùng thượng lưu. Chỉ cần xanh hóa vùng thượng lưu, khiến non xanh nước biếc, nạn hồng thủy cơ bản sẽ được giải quyết. Phòng hỏa cũng như vậy, xe cứu hỏa tốt đến mấy cũng không bằng không để cho lửa cháy.

Trong bốn giai đoạn của sức khỏe, dự phòng là thượng sách, trị bệnh là hạ sách.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh

Tuổi thọ trung bình của chúng ta hiện nay đã được nâng cao, nhưng tuổi thọ sức khỏe thì vẫn còn rất thấp. Nếu chúng ta biết cách chăm sóc, quan tâm tới sức khỏe thì chắc chắn tuổi thọ sức khỏe của chúng ta có thể nâng cao lên rất nhiều, đồng thời còn có thể tiết kiệm được những khoản chi cho tiền thuốc thang.

Có một bệnh nhân nữ 14 tuổi sau khi được ghép tim sống thêm được 214 ngày, nhưng khoản chi phí cho ca ghép thì vô cùng tốn kém. Một bệnh nhân khác bị hẹp huyết quản phải đưa vào một ống dẫn và một cái giá đỡ. Đường kính bên trong cái giá là 3 mi-li mét, trọng lượng chưa tới 0,5 gam, nhưng bạn có biết giá tiền là bao nhiêu không? Đó là 2,5 vạn nhân dân tệ, một lần phải sử dụng khoảng hai ba cái. Lại tiếp tục được nối với một ống dẫn, giá vào khoảng 1,8 vạn nhân dân tệ một ống, dùng cho một lần rồi bỏ, làm một lần hết 5 vạn, 7 vạn, thậm chí hơn 10 vạn, thật tốn kém không kể xiết. Khoa học cho dù tân tiến thế nào cũng không giúp được người bệnh khôi phục lại trạng thái ban đầu, vì vậy việc phòng bệnh trước khi để nó xảy ra là vô cùng quan trọng.

Có một người bị bệnh cao huyết áp đã 12 năm, bệnh của ông ta cũng rất kỳ quái, cao đến 200 mà cũng không thấy khó chịu, nhưng ông ta rất khó chịu

với thuốc giảm áp. Ông ta hỏi dò hai vị bác sĩ, một vị thì nói, ông cần phải uống thuốc; vị kia thì nói, nếu uống thuốc thấy khó chịu thì đừng uống, vậy là ông ta đã không uống thuốc. Mười hai năm sau, động mạch của ông xơ cứng, tăng urê-huyết, thế là, một tuần phải thay máu ba lần, một năm tốn hết 9 vạn nhân dân tệ, sau 10 năm thay máu, tốn hết 90 vạn nhân dân tệ. Vợ của ông ta mất mười năm chạy vạy tiền bạc. Ông ta suốt ngày ngồi xe lăn, sống dở chết dở, cả người bị phù do thiếu máu, nhưng cuối cùng vẫn chết. Nếu như trước đây mỗi ngày ông ta chịu khó uống một viên thuốc, chỉ tốn có một nhân dân tệ là khống chế được bệnh, thế nhưng ông ta đã không làm thế, kết quả là phải tốn kém tới 90 vạn nhân dân tệ.

Có nhiều căn bệnh nếu phát hiện sớm thì việc chữa trị rất đơn giản. Như bệnh cao huyết áp, mỗi ngày uống một viên thuốc, uống từ ba tháng đến nửa năm thì khỏi bệnh. Thế nhưng bạn bỏ quên ba đến năm năm, thậm chí lâu hơn, như thế vấn đề không còn là một viên thuốc, có thể sẽ phải uống kết hợp đồng thời hai loại thuốc. Nếu bạn bị xuất huyết não tới cả chục năm mà không để ý, như thế thì một hai viên thuốc chẳng có tác dụng gì, mà cần phải khai thông bằng cách hút máu ra.

Những nghiên cứu cho thấy, chỉ cần chúng ta đầu tư một phần cho phòng bệnh có thể giảm được chín phần chi phí cho chữa bệnh. Nhưng điều quan trọng hơn nữa đó là không còn phải thấy tình cảnh đáng thương của người bệnh, người nhà họ cũng không phải mệt mỏi, tiết kiệm được chi phí thuốc thang và viện phí, tạo phúc cho xã hội.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh. Phòng bệnh thực sự rất đơn giản, lại khiến chúng ta không bị bệnh, vì vậy có thể nói, cho dù khoa học y học có tiến xa đến đâu cũng không bằng phòng trước để đừng mắc bệnh.

Đừng để chết vì thiếu hiểu biết

Một vị giáo sư bị mắc bệnh động mạch vành, đây là căn bệnh cần phải tránh việc dùng sức đột ngột. Trong một lần ông ta bê sách, số sách rất nặng, đáng lẽ một lần mang hai ba cuốn, làm từng chút một là được, nhưng ông ta lại bê cả đống sách, vừa nín thở ra sức, lập tức tim ngừng đập. Sau khi cố gắng cấp

cứu, tim ông ta đã đập lại, nhưng não thì đã chết, trở thành một người thực vật. Nếu như ông có hiểu biết về sức khỏe, biết bản thân không nên dùng sức, ông có thể bê một lần hai ba cuốn, như vậy chuyện đáng tiếc sẽ không xảy ra.

Có một người ở Bắc Kinh vào ngày 1 tháng 11 đã bán được rất nhiều rau cải trắng để ở chân tường. Ngày 3 tháng 11 có một trận mưa tuyết, anh ta sợ mưa tuyết sẽ làm hỏng rau, thế là ra sức bê rau lên sân thượng lầu 3. Một cây cải trắng nặng mấy cân, lần đầu anh ta bê được 3 cây, lần thứ hai bê được hai cây, lần thứ ba lại bê được hai cây, tổng cộng tất cả tới 50-60 cân. Nhưng bởi ngày thường anh ta không làm việc, trong một lát chạy lên chạy xuống tận lầu ba nhiều lần, vì thế anh ta mệt đến thở hồn hển, càng thở càng thì thấy khó chịu, cuối cùng ho đến thổ huyết ra. Anh ta cảm thấy không bình thường, vội vàng đi bệnh viện!

Người bác sĩ nhận thấy tình hình không ổn, nguyên nhân là do bị nhồi máu cơ tim cấp tính, thế là lập tức cấp cứu bằng một mũi thuốc, chi phí cho mũi thuốc này cứ 1gam là 15000 nhân dân tệ. Một gam vàng mới có 100 nhân dân tệ, 0,1gam vàng mới có 10 nhân dân tệ, vậy mà 0,1 gam thuốc này tới 15000 nhân dân tệ. Quả thật thuốc rất có hiệu quả, vừa tiêm vào thì bệnh tình nhanh chóng được giải quyết. Cuối cùng tổng cộng tiền viện phí và tiền thuốc hết 6 vạn nhân dân tệ, chỉ một chút xíu nữa thì tính mạng không còn. Nếu như anh ta được giáo dục về sức khỏe, hiểu được đạo lý trong đó, chắc chắn sẽ không xảy ra chuyện đáng tiếc như vậy!

Có một người đàn ông 38 tuổi bị cao huyết áp, bác sĩ khuyên anh ta cai thuốc lá và uống thuốc đúng giờ giấc, người bệnh nhân này xem nhẹ và nói: "Ăn ngủ bình thường nghĩa là không sao, khí lực mạnh mẽ nghĩa là thân thể cũng khỏe mạnh", anh ta còn chứng minh bằng cách bê một cỗ máy nặng hơn trăm cân mà như không tốn chút sức nào. Cả công xưởng đều hoan hô: "Các anh em, hãy xem, người có sức khỏe tốt nhất xưởng chúng ta ". Ba tháng sau, trong một lần uống quá nhiều rượu, anh ta bị say và té ngã trên đường, mọi người đưa đi cấp cứu nhưng không kịp. Kết quả kiểm tra thi thể cho thấy: Động mạnh vành tim quá hẹp, cơ tim sơ cứng cấp 5. Một thanh niên ra đi một cách nhẹ nhàng như thế, mọi người đều thương tiếc than: "Tại sao một người có sức khỏe tốt nhất

phân xưởng lại chết sớm nhất?” Nghe có vẻ mâu thuẫn, thực sự thì có lý của nó, nguyên nhân chính của cái chết là do thiếu hiểu biết.

Rất nhiều người không phải chết do bệnh tật mà là do thiếu hiểu biết. Tổ chức Y tế Thế giới đã chỉ ra: “Chỉ cần mỗi người chú ý đến việc phòng bệnh thì có thể giảm được một nửa số ca tử vong”. Điều này có nghĩa là một nửa số ca tử vong đáng lẽ hoàn toàn có thể cứu được nếu biết phòng tránh.

Sức khỏe cần phải được giáo dục

Thành phố Bắc Kinh từng thi hành một hạng mục về phát triển sức khỏe, tiến hành tuyên truyền và giáo dục đối với những hành vi nguy hiểm của người dân tham dự về 7 loại bệnh mãn tính không gây truyền nhiễm, bao gồm: hút thuốc, uống rượu, ăn uống không hợp lý, ngồi quá lâu, lười tập thể dục và dư cân… Trong phạm vi 2284 hộ, 330 vạn nhân khẩu. Tiến hành quản lý giáo dục cho hơn 9700 người bị bệnh cao huyết áp, một năm tiết kiệm được chi phí chữa trị hơn 100 vạn nhân dân tệ, tỷ lệ điều trị được là 90%, trong đó 58% đã đạt được kết quả rất tốt. Nếu như 200 vạn người cao huyết áp của thành phố đều được chỉ đạo giáo dục như thế, dự tính mỗi năm có thể giảm được chi phí điều trị là hơn 2 tỷ nhân dân tệ.

Tầm nhìn của liên bang Nga về mặt này có thể là một tấm gương. Bộ trưởng giáo dục Nga đã từng quy định “Trong môn học thể dục của nước Nga cần phải tăng cường giáo dục về đạo đức”, tầm quan trọng của việc tăng cường phương diện giáo dục này là vô cùng quan trọng, nước Nga cần phải triển khai chương trình giáo dục “cách sống khỏe mạnh” cho học sinh. Theo điều tra của liên bang Nga, cuộc sống của mỗi người chỉ có 15% quyết định bởi y học và thuốc, 85% quyết định ở cách sống của mỗi người. Gần 30 năm trở lại đây, chương trình giáo dục phổ thông ở Nga quá nặng nề, tố chất cơ thể học sinh ngày một giảm sút, học sinh tốt nghiệp phổ thông trung học chỉ có 15% là khỏe mạnh, 85% người bệnh có các loại bệnh mãn tính. Do chương trình học quá nặng và thể chất giảm sút, trình độ của học sinh trung và tiểu học cũng kém đi. Để phối hợp triển khai giáo dục cách sống khỏe, học sinh trung tiểu học ở Nga từ mỗi tuần hai giờ thể dục tăng lên mỗi ngày đều có một giờ thể dục, đồng thời thứ

bảy và chủ nhật các gia đình cũng không làm việc, để học sinh có thời gian rèn luyện thân thể hoặc tham gia những hoạt động vui chơi giải trí.

Ở Mỹ và nhiều nước phương Tây, việc giáo dục và phổ biến về cách sống đã được tiến hành từ rất lâu. Vào năm 1877, nước Mỹ cho xây một bệnh viện điều dưỡng và đây cũng chính là một trung tâm giáo dục về cách sống khỏe cho mọi người. Hiện nay nước Mỹ có rất nhiều trung tâm giáo dục về cách sống khỏe, cho dù thu phí rất cao, người tham gia học vẫn rất đông.

Gần đây nhất, Bộ Y tế đã cho công bố kết quả mới nhất, đó là bảng "Điều tra về tình hình sức khỏe và dinh dưỡng của người Trung Quốc" và cho thấy: tình trạng cách sống bệnh hoạn của người Trung Quốc ngày càng nhiều. Trong đó, số người dư cân là hai trăm triệu người, bệnh máu nhiễm mỡ là một triệu sáu trăm ngàn người, bệnh tiểu đường có bốn triệu người, bệnh cao huyết áp có một trăm sáu mươi triệu người …

Con số nêu trên thật đáng lo ngại. Lấy cao huyết áp làm ví dụ, hiện nay, tính riêng thuốc về cao huyết áp đã có tới hơn một trăm loại, những quan điểm học thuyết thì liên tiếp xuất hiện, những nghiên cứu liên quan đã có lịch sử hơn trăm năm, nhưng bệnh vẫn không thể khống chế được, người bệnh ngày càng nhiều, nguyên nhân là tại sao? Những tuyên truyền của chúng ta thường là quy nguyên nhân cho cuộc sống vật chất quá dư thừa, nhịp sống quá nhanh, sau đó đem các loại đạo lý về phòng và trị bệnh ra giảng. Nhưng rồi, rất ít người nghe, có lẽ bởi những đạo lý lớn đó ai chả biết, vậy thì tại sao tình trạng cuộc sống của chúng ta vẫn như vậy? Nguyên nhân chính là những đạo lý phòng và trị bệnh đó không đi được vào máu huyết, không vào được cốt tủy, không thể hình thành trong mỗi người một lòng tin, như vậy đương nhiên không thể trở thành hành động được.

Tri thức là như vậy, biết thì dễ, trở thành niềm tin thì khó. Vấn đề chữ "tin" ở đây không đơn giản dừng lại ở việc "điều này là đúng", đây chỉ là bề nổi của vấn đề, điều quan trọng của chúng ta là làm sao để chữ "tin" này trở thành chữ "tin" của những hành động cụ thể.

Đơn thuốc tốt nhất cho chúng ta là tri thức

Độ tuổi mắc bệnh động mạch vành đã ngày càng trẻ hóa, đây là một cảnh báo cho chúng ta. Rất nhiều người mới 40 tuổi đã bị động mạch xơ cứng, 50 tuổi đã bị bệnh động mạch vành, 60 tuổi thì đứt mạch máu não. Bệnh tiểu đường, khối u, độ tuổi mắc bệnh được trẻ hóa là hiện tượng phổ biến trong xã hội chúng ta ngày nay. Cái cây sinh mệnh đáng lẽ mùa thu mới rụng lá, tại sao mùa hạ, mùa xuân lá vẫn rụng đều đều. Trong cuộc sống của chúng ta tại sao mọi người cứ để cho bệnh tật dẫn đến cái chết một cách tự nhiên, tại sao đến cả học sinh tiểu học cũng bị cao huyết áp, học sinh trung học đã bị xơ cứng động mạch, chúng ta đang có vấn đề gì?

Theo một cuộc điều tra ở Bắc Kinh, người Bắc Kinh có 6 căn bệnh mãn tính: cao huyết áp, máu nhiễm mỡ, gan nhiễm mỡ, bệnh tim, bệnh động mạch vành, ung thư, thêm vào đó là những bệnh khác như tăng nhãn áp, tiểu đường, bệnh đục thủy tinh thể, loãng xương, có thể nói là đâu đâu cũng thấy bệnh.

Gần đây nhất, theo những điều tra về bệnh truyền nhiễm cho thấy, học sinh tiểu học thường quá mập và bị cao huyết áp; học sinh trung học đã bị gan nhiễm mỡ, xơ cứng động mạch; tuổi nhi đồng bị mắc những bệnh của tuổi thành niên, thanh niên thì mắc bệnh của tuổi già. Viễn cảnh trước mắt chúng ta là, bệnh tật xuất hiện sớm, già sớm, tàn phế sớm, chết sớm đã trở thành hiện tượng phổ biến. Hiện nay những căn bệnh như tiểu đường, cao huyết áp ngày càng “trẻ hóa”. Ở một bệnh viện có một bé trai mới lớp sáu đã nặng 198 kg, có học sinh mới học lớp 7 đã bị gan nhiễm mỡ và động mạch xơ cứng, tình trạng này mà cứ tiếp diễn thì thật là một thảm hại.

Như vậy, một thực trạng đã và đang xảy ra đó là, cùng với sự dư thừa về đời sống vật chất là sự phát triển các căn bệnh, dù không phải là bệnh mãn tính và gây truyền nhiễm như: cao huyết áp, bệnh động mạch vành, tiểu đường, khối u…, đồng thời độ tuổi phát bệnh ngày càng có xu thế trẻ hóa. Thực trạng này khiến chúng ta không thể không boăn khoăn lo lắng. Sự thực, đạo lý ở đây rất đơn giản, đó chính là chúng ta không được giáo dục về sức khỏe, dẫn đến thiếu kiến thức chăm sóc sức khỏe. Một vị cán bộ lão thành từng nói một câu rất hay: chúng ta cần có tri thức, không chỉ để sống một cách minh bạch mà chết cũng cần phải minh bạch.

Đối với ngành y, trách nhiệm không chỉ nằm ở việc trị bệnh cứu người, mà điều quan trọng còn nằm ở việc giúp cho mỗi gia đình được ổn định, xã hội ổn định; gia đình khỏe mạnh, xã hội khỏe mạnh.

Vì thế, vấn đề sức khỏe cần phải được bắt đầu ngay từ lúc nhỏ, làm sao để đứa trẻ ngay từ khi còn nhỏ đã biết sống theo khoa học, để không bị bệnh sớm, tàn phế sớm, già sớm, và chết sớm. Để chúng ta có thể sống khỏe đến tám mươi, chín mươi, một trăm tuổi mà không phải chỉ là giấc mơ. Khi chúng ta mạnh khỏe, bản thân chúng ta không phải chịu tội, gia đình chúng ta không phải mệt mỏi vì chúng ta, tiết kiệm được tiền thuốc, tiền viện, tạo phúc cho toàn xã hội.

Trên thực tế, phương hướng y học ở thế kỷ 21 lấy việc phòng bệnh là chính, nếu không, người bệnh sẽ càng ngày càng nhiều. Do đó, một trong những nhiệm vụ quan trọng của ngành y thời đại ngày nay là cần phải phổ cập tri thức khoa học về chăm sóc sức khỏe, phổ cập phương pháp khoa học và phổ cập thế giới quan khoa học về chăm sóc sức khỏe.

Tuổi già là vận may hay là bất hạnh, cần phải xem sự quan tâm của bạn đối với kiến thức khoa học phổ thông về sức khỏe. Nắm vững tri thức về sức khỏe chính là có được chiếc "chìa khóa vàng" của sức khỏe, từ đó bạn mới có thể thoải mái thưởng ngoạn những hương vị ngọt ngào của cuộc đời.

Con thỏ của xúi quẩy hay con vịt của may mắn

Con người bị bệnh chủ yếu do hai nguyên nhân: thứ nhất là nguyên nhân bên trong, đó là chỉ sự di truyền do cha mẹ; thứ hai là nguyên nhân bên ngoài, là chỉ nguyên nhân do sự tác động của môi trường bên ngoài.

Trước tiên hãy nói về nguyên nhân bên trong. Một người bị bệnh hay không bị bệnh, trường thọ hay đoản mệnh, nhất định có liên quan tới gien di truyền do cha mẹ truyền lại. Cha có bệnh tiểu đường, mẹ cũng có bệnh tiểu đường, như vậy người con cũng dễ mắc bệnh tiểu đường. Cha mẹ không có bệnh thì tỷ lệ mắc bệnh của con cái là rất thấp. Nếu như cha bị cao huyết áp, mẹ cũng bị cao huyết áp, như vậy có đến 45% khả năng người con cũng sẽ bị cao huyết áp; nếu trong hai người cha hoặc mẹ chỉ có một người bị cao huyết áp, như thế khả năng bị cao huyết áp của người con chỉ còn 28%; nếu cha mẹ huyết áp bình

thường, như vậy khả năng bị cao huyết áp của người con có không? Cũng có, nhưng tỷ lệ rất thấp, chỉ khoảng 3,5%.

Chúng ta có thể lấy dẫn chứng từ những thí nghiệm của động vật để chứng minh cho những ảnh hưởng của di truyền. Chúng ta dùng một con thỏ trắng nhỏ làm thí nghiệm. Thỏ trắng cần ăn củ cải và rau cải xanh, bây giờ chúng ta thay đổi bằng cách cho ăn lòng đỏ trứng gà trộn với mỡ heo. Lòng đỏ trứng gà có cholesterol cao, mỡ heo nhiều chất béo. Sau bốn tuần ăn như vậy, cholesterol của thỏ trắng tăng lên cao, sau tám tuần thì động mạch xơ cứng, sau mười sáu tuần thì như thế nào? Con thỏ trắng nhỏ này đã bị bệnh mạch vành tim, đau thắt cơ tim.

Một thí nghiệm nữa, lần này chúng ta dùng gà, cũng để cho nó ăn lòng đỏ trứng gà trộn với mỡ heo. Nhưng thật là kỳ lạ, bạn có biết tại sao không? Cholesterol của nó không cao, động mạch không bị xơ cứng, cho ăn thời gian dài mà nó vẫn không bị bệnh mạch vành tim. Quả thật là kỳ lạ, cho ăn như nhau thế mà thỏ thì bị bệnh còn gà thì không, nguyên nhân nằm ở đâu? Rất đơn giản, bởi thỏ là thỏ, gà là gà, gien của chúng không giống nhau, vì thế sự di truyền cũng không giống nhau, dẫn đến kết quả không giống nhau.

Con người cũng như thế, Trương Tam ăn thịt mỡ, ăn gà thì mập, cholesterol cao, động mạch xơ cứng, đau cơ tim. Nhưng Lý Tư hàng ngày đều ăn thịt mỡ, đều ăn trứng gà, muốn ăn gì thì ăn, thế mà cholesterol không bao giờ bị cao, cũng không bị động mạch xơ cứng. Nguyên nhân tại sao? Rất đơn giản, bởi Trương Tam thuộc mô hình của thỏ trắng, Lý Tư thuộc mô hình của gà. Nếu như vận khí của bạn xúi quẩy như thỏ mà không được may mắn như gà, vậy thì bạn cần phải học cách bảo vệ cho mình.

Bạn thuộc loại hình xúi quẩy của thỏ hay may mắn của gà? Yếu tố gien sẽ quyết định đến cách chăm sóc sức khỏe của bạn.

Tâm lý tiếp nhận không giống nhau, kết quả không giống nhau

Cuộc đời mỗi người có lúc này lúc kia, mỗi người đều có những lúc gặp phải những chuyện bực bội, lo lắng, không vui vẻ. Trương Tam cả đời bị bệnh tim, tim luôn đập nhanh, lại bị cao huyết áp, thậm chí toàn thân run lập cập. Lý

Tư cho dù luôn lo lắng cáu giận, nhưng tim cũng không đập nhanh, huyết áp không cao, tuy nhiên bị bệnh đau dạ dày, xuất huyết dạ dày. Vương Ngũ tính tình nóng nảy, bị bệnh tiểu đường. Người thứ tư thì do bị áp lực nhiều, bị chứng tâm thần phân liệt. Người thứ năm thì suốt ngày nói cười hả hê, việc gì cũng xem nhẹ. Đây chính là năng lực tâm lý tiếp nhận không giống nhau.

Trong "Đại cách mạng văn hóa", bệnh viện chúng tôi có một nữ thư ký đảng ủy, trước sau đã bị đánh hơn một trăm lần, bị cạo trọc đầu, nhưng cô thư ký đảng ủy này thật không đơn giản, mỗi ngày sau khi bị tra khảo lại như thường lệ về nhà ăn cơm, nghỉ ngơi như không có gì xảy ra.

Mấy ngày sau, cô y tá trưởng cũng bị đưa ra, cô ta là người Thượng Hải, là một cô y tá Trưởng rất mẫu mực, chăm sóc cho người bệnh như người thân của mình, thật là vô cùng tốt bụng. Nhưng nghe đâu cha cô là người phản cách mạng, vì cô là người con rất có hiếu, mỗi tháng đều gửi tiền về cho cha, kết quả bị xem là người có lý lịch không minh bạch, bị đưa ra tra khảo. Cô ta tuy là một y tá trưởng, nhưng chưa trải qua kinh nghiệm chiến tranh, chưa nếm trải những sóng gió cuộc đời, vừa nghe nói ngày mai bị đem ra tra khảo, quá bất ngờ, tâm lý khủng hoẳng, suy sụp. Cô nghĩ, như vậy thà chết còn hơn. Nhưng chết như thế nào đây? Phương pháp tốt nhất là cắt mạch máu, thế là cô dùng dao phẫu thuật cắt đứt mạch máu của hai tay, máu chảy lênh láng, huyết áp vừa hạ thấp dần, động mạch co giật, nhưng máu chỉ ra được một phần, muốn chết mà chết không được. Trời vừa sáng, Hồng Vệ Binh kéo tới, cô hoảng hốt vội nhảy từ lầu 5 xuống đất, thế là chết ngay tại chỗ, rất nhiều người ở hiện trường chứng kiến, thấy thảm thương không lỡ nhìn.

Vấn đề ở đây là, tại sao người thư ký kia bị tra khảo hơn một trăm lần mà vẫn xem như không có chuyện gì, còn cô y tá trưởng ngày mai mới bị tra khảo thì hôm nay tinh thần đã hoảng loạn. Đây chính là năng lực tâm lý tiếp nhận không giống nhau, tinh thần, tính cách, ý chí và nhiều phương diện không giống nhau. Vì thế, giữa người và người có muôn vàn khác biệt là do những nguyên nhân bên trong không giống nhau.

Vẻ bề ngoài mỗi người dường như cao thấp không hơn nhau là bao, mập ốm không hơn nhau bao nhiêu, tướng mạo xem ra cũng chẳng hơn nhau mấy, nhưng thực sự giữa người với người có muôn vàn sự khác biệt.

Phó thác sức khỏe của mình cho bác sĩ là sai lầm

Hiện nay chúng ta thường có một quan điểm rất sai lầm, đó là gì? Có bệnh đi bệnh viện, có bệnh đi khám bác sĩ, đem sức khỏe của mình phó thác cho bác sĩ, đây là điều rất sai lầm.

Bác sĩ có ích không? Đương nhiên là có, có thể giúp đỡ được cho bạn, nhưng thực sự là rất hạn chế, chỉ giúp được cho bạn khoảng 8%. Một chuyên gia về bệnh tim ở Mỹ nói rất chí lý, một bệnh nhân, khi bị bệnh đi tìm bác sĩ, sự giúp đỡ của bác sĩ cho họ là rất hạn chế, bất kỳ là bác sĩ nào cũng không thể giúp bệnh nhân hồi phục trạng thái như khi chưa bị bệnh. Người bác sĩ giỏi phải là người bác sĩ không để cho bệnh đến với bệnh nhân.

Nếu như chưa đến 60 tuổi đã bị bệnh, bệnh tiểu đường, bệnh mạch vành tim, ung thư, toàn thân bất động, như vậy cuộc đời còn lại của bạn phải sống trong đau khổ. Ở Mỹ gần đây có một cuộc điều tra nghiên cứu và đã nhận thấy, những người giỏi về phép dưỡng sinh về cơ bản không có bệnh gì, cũng không còn mầm mống sinh bệnh, 1/3, ¼ những người khi về già phải tốn tiền thuốc, tiền viện là do không biết về phép dưỡng sinh. Cái gọi là không giỏi về phép dưỡng sinh chính là nguyên nhân gây tình trạng sức khỏe kém, bị mắc những bệnh như gan nhiễm mỡ, máu nhiễm mỡ. Trên thực tế một người muốn sống khỏe đến 100 tuổi thì chí ít trước 60 tuổi phải không có bệnh.

Người ta thường nói: "Có gì cũng được chứ đừng có bệnh, không có gì cũng được chứ đừng không có tiền". "Không sợ kiếm được ít tiền, chỉ sợ chết sớm". Đây chính là nói: sức khỏe là thứ tài sản lớn nhất của cuộc đời, sức khỏe chính là phép màu của hạnh phúc.

Vấn đề sức khỏe không phải là vấn đề y học mà là vấn đề con người, vấn đề xã hội.

Bác sĩ tốt nhất là chính mình

Khi chúng ta bị bệnh, cơ thể cảm thấy khó chịu, người phát hiện trước tiên không phải là bác sĩ mà là chính bản thân bạn. Không ai hiểu rõ mình bằng chính mình. Ví dụ như, mỗi ngày bạn ăn bao nhiêu thì no? Uống bao nhiêu rượu thì đủ tửu lượng? Mỗi ngày bạn phải ngủ bao lâu mới cảm thấy dễ chịu? Lượng vận động bao lâu thì thấy thoải mái? Những vấn đề này chỉ có chính bản thân bạn thông qua quá trình sống lâu dài của mình mà biết được, từ đó đi thể nghiệm dưỡng sinh, đi tổng kết, điều chỉnh, mới có thể đạt được kết quả tốt nhất. Ngoài ra có nhiều người mà cơ thể của họ không thích hợp với những giải đáp trước mắt của y học, đặc biệt là nhiều căn bệnh về tâm lý, chỉ có thể dựa vào chính bản thân mình để điều chỉnh.

Khi chúng ta thực sự học để biết và hiểu để quan tâm chăm sóc sức khỏe của mình một cách tốt nhất, khiến bộ máy cơ thể của chúng ta luôn bình thường, trạng thái vận động luôn ở trong tình trạng tốt nhất, như thế, bạn chính là người bác sĩ tốt nhất của mình.

Tuy chúng ta không thể lựa chọn được gien di truyền, nhưng chúng ta có đủ khả năng chọn lựa sức khỏe cho chính mình. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, có bốn nhân tố quyết định đến sức khỏe: một là nhân tố bên trong, tức là nhân tố gien di truyền từ cha mẹ, chiếm 15%. Hai là nhân tố môi trường bên ngoài, trong đó môi trường xã hội chiếm 10%, môi trường tự nhiên chiếm 7%, tổng cộng là 17%, như vậy cả môi trường bên trong và bên ngoài là 32%. Thứ ba là điều kiện chữa trị, chiếm 8%. Thứ tư là những ảnh hưởng từ cách sống mỗi người, chiếm 60%.

Như vậy, trong hai điều kiện sau chúng ta hoàn toàn có thể quyết định được, trong 68% đó thì nhân tố cách sống của mỗi người chiếm đến 60%, tức là đã chiếm hết chín phần. Tổ chức Phúc lợi Xã hội của Mỹ có một khuyến cáo: phương pháp chữa trị thích hợp, tốn từ hàng trăm đến hàng ngàn đô la, hạn chế được khoảng 10% khả năng tử vong sớm, còn dùng phương pháp dưỡng sinh để điều trị, không tốn kém bao nhiêu tiền, khả năng tử vong sớm có thể giảm được 70%.

Ngoài ra, khoa học dưỡng sinh và bảo vệ sức khỏe có thể giảm được 55% khả năng mắc bệnh cao huyết áp, giảm 75% bệnh liệt lão, 50% bệnh tiểu

đường, 33% bệnh về khối u, còn có thể khiến cho tuổi thọ sức khỏe tăng thêm 10 năm, chất lượng cuộc sống cũng được nâng cao rất nhiều. Những nghiên cứu mới đây cho thấy: người ở tuổi trung niên mà chú ý đến dưỡng sinh (chỉ số nhân tố nguy hiểm là 0), và người không chú ý đến dưỡng sinh (có từ 1 ~ 4 nhân tố nguy hiểm).

Tuy chúng ta không thể lựa chọn được gien di truyền, nhưng có đủ khả năng để chọn lựa được sức khỏe cho mình. Chiếc chìa khóa của sức khỏe nằm ở chính trong tay chúng ta. Tôi xin tặng cho các bạn bốn câu: có bệnh xem Tây y, dưỡng sinh xem Trung y. Nên biết rằng việc sống thọ và khỏe, chín phần là dựa vào bản thân mình.

BA CỬA ẢI CUỘC ĐỜI, MẤU CHỐT Ở TUỔI TRUNG NIÊN

Việc sinh lão bệnh tử của con người cũng giống như hoa nở rồi hoa lại rụng, đó là sự tuần hoàn của giới tự nhiên, nhưng con người sống cần phải có sức khỏe, cho dù chết cũng cần phải chết cho rõ ràng.

Sự điêu tàn và tiêu vong của tự nhiên là không bệnh tật, không đau khổ, không căm ghét, bình an, vui vẻ nhẹ nhàng đến trăm tuổi. Nhưng đại đa số con người do bị bệnh tật mà chết, lại chết quá sớm: tuổi trung niên bị bệnh, phải chịu nỗi đau thể xác, tinh thần kiệt quệ, cả thể xác và tinh thần bị giày vò.

Chết yểu không từ một ai

Qua đời khi tuổi còn trẻ là một thực trạng đáng buồn trong xã hội ngày nay, nó đã trở thành một hiện tượng rất phổ biến. Nhiều người ở độ tuổi trung niên còn minh mẫn và cường tráng nhưng không biết cách đảm bảo sự cân bằng giữa công việc và sự nghỉ ngơi, họ nông nổi, nóng nảy, làm việc bất kể ngày đêm. Một số cơ quan khoa học cao tuổi thọ trung bình của những người làm công tác nghiên cứu khoa học chưa tới 53 tuổi. Một bác sĩ là phó chủ nhiệm

khoa, vì tham gia hội nghị toàn quốc đã viết ba bài luận văn, làm việc liên tục suốt 72 tiếng đồng hồ không nghỉ ngơi, người ta phát hiện ra ông bị chết ngay trên bàn làm việc. Một số nhà kinh doanh có tiền núi gửi ngân hàng, mới thanh niên đã "không biết làm thế nào để tiêu tiền cho xuể", độ tuổi của họ đa số ở khoảng giữa 35 đến 60 tuổi. Loại bệnh này cái sai thứ nhất là bản thân phải đổ máu, cái sai thứ hai là người thân phải rơi nước mắt, cái sai thứ ba là lãng phí nhân tài quốc gia.

Còn trẻ đã qua đời, trách nhiệm thuộc về ai? Cái nhìn thờ ơ và hành động cẩu thả đối với sức khỏe của bản thân mỗi người là nguyên nhân chủ yếu, nhưng nhân tố xã hội cũng không thể xem nhẹ. Người đàn ông khi bước vào tuổi bốn mươi, xã hội quy định cho họ đủ thứ trách nhiệm. Trong một xã hội đang chuyển mình, những nhu cầu cuộc sống mỗi ngày một tăng lên, con người chỉ vì những cái trước mắt, suy nghĩ nông nổi, làm việc nóng vội, xã hội luôn trong trạng thái "dương thịnh âm suy", thực trạng đó đã ảnh hưởng đến nội tâm của mỗi người, tất nhiên cũng sẽ làm cho công năng thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm mất khả năng điều tiết, tạo nên một loạt vấn đề như sức khỏe giảm sút và lối sống bệnh hoạn.

Phải làm sao để đối diện với thực trạng xã hội như vậy? Hãy tưởng tượng đến câu chuyện về Bạch Cốt Tinh đã được ngộ đạo từ vị cao tăng cũng là một liều thuốc mát dịu. Nhưng người hỏi về đạo có trăm người thì ngộ đạo chỉ có khoảng năm mươi người, còn hành đạo thì chỉ có may ra được vài người. Sự chênh lệch quá lớn giữa biết, tin, làm là nguyên nhân mang tính bản chất của tình trạng chết trẻ: "Biết thì biết, mà làm không được". Trương Di Ninh, người từng 11 lần giành chức quán quân bóng bàn thế giới nói: Đối thủ lớn nhất là chính mình, chỉ cần có thể chiến thắng được mình, những đối thủ còn lại của mình không còn bao nhiêu người.

Kẻ thù lớn nhất của sức khỏe chúng ta khi bước vào tuổi trung niên chính là bản thân chúng ta, chỉ cần chiến thắng được những nhược điểm của mình, đó chính là biết làm việc một cách khoa học, biết sống một cách khoa học, như thế, bệnh tật rất khó có thể xâm nhập được vào bạn.

Làm "minh tinh", không làm "bạch cốt tinh"

Nhiều người trí thức tài ba, là những cán bộ chủ chốt, có trí tuệ và sức khỏe, nhưng vì "bội chi sức khỏe mà phải chết sớm", trở thành "Bạch Cốt Tinh".

Thế kỷ 21 là thế kỷ như thế nào? Đó là thế kỷ lấy con người làm nền tảng, là thế kỷ của kinh tế tri thức, là thế kỷ toàn cầu hóa về khoa học kỹ thuật, hay cũng có thể gọi là thế kỷ tin học hóa… Về cơ bản, thế kỷ 21 cũng là thế kỷ mà vấn đề sức khỏe và sinh mạng được con người đặc biệt quan tâm hơn hết, những thế kỷ trước chưa bao giờ được quan tâm nhiều như thế.

Nhưng thế kỷ 21 cũng là thế kỷ cạnh tranh khốc liệt, người tài xuất hiện tầng tầng lớp lớp, là thế kỷ của nhiều ngôi sao tỏa sáng, anh tài khắp nơi xuất hiện, tạo nên một kỳ tích chưa từng có, nhưng đồng thời cũng lại là thế kỷ mà những nhân tài, nhà kinh doanh, nhà khoa học còn trẻ đã sớm phải nằm xuống. Họ chết không phải vì công việc mà là vì thiếu hiểu biết và chủ quan đối với sức khỏe của mình. Chết vì thiếu hiểu biết, một người qua đời, một gia đình hạnh phúc cũng không còn. Trẻ thơ thì mất cha, vợ mất chồng, người già mất con.

Những người tài kiệt xuất đã cống hiến ngày đêm cho xã hội, đem đến cho con người những hy vọng, những sức mạnh. Họ là những người lãnh đạo ưu tú, là những cán bộ chủ chốt, thế mà lại phải sớm qua đời do "bội chi sức khỏe", trở thành Bạch Cốt Tinh, quả thật là đáng tiếc.

Mỗi gia đình hãy ngay lập tức hành động, hãy làm "minh tinh dẫn đường", đừng làm "Bạch Cốt Tinh". Đầu tư cho sức khỏe sẽ thu hoạch được hạnh phúc, biết quý trọng sinh mệnh sẽ thu hoạch được sự êm ái.

Sức khỏe là "số 1", những thứ khác đều là "số 0"

Những thứ mà mỗi người cần cho cuộc đời của mình rất nhiều: tiền bạc, địa vị, sự nghiệp, gia đình, con cái…, nhưng đó chỉ là thứ yếu, là "số 0", sức khỏe của chúng ta mới chính là "số 1". Khi chúng ta có sức khỏe tức là có hy vọng, có tương lai; mất sức khỏe là mất tất cả. Một người có nhiều năng lực, làm việc gặt hái được nhiều thành tích, được xem như là một người gương mẫu, vinh dự đem đến cho ai? Đó chính là người lãnh đạo. Không có sự quan tâm, yêu mến, giúp đỡ, khuyến khích của lãnh đạo, bạn làm sao có được vinh dự đó? Thành

tích là của ai? Đó là của mọi người. Không có mọi người hợp lực làm việc, giúp đỡ lẫn nhau, bạn làm sao có được thành tích tốt đó? Tiền bạc là của ai? Tiền bạc là của con cái. Cho dù bạn có hàng núi tiền, khi bạn chết đi cũng chẳng mang theo được, dù chỉ một đồng! Bạn tay không đến và cũng tay không đi. Người bạn đời là của ai? Người bạn đời là của người khác. Ngày hôm nay bạn qua đời, ngay mai người bạn đời của bạn sẽ lại đi với người khác! Như vậy, vinh dự là của lãnh đạo, thành tích là của mọi người, tiền bạc là của con cái, người bạn đời là của người ta, chỉ có thân thể là của bạn. Chúng ta nhất định cần quan tâm đến bản thân mình, bởi vì chiếc chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay chính mình.

Chúng ta muốn khỏe đến 100 tuổi, mấu chốt bắt đầu từ 60 tuổi, muốn khỏe đến 60 tuổi, mấu chốt nằm ở trong khoảng 20 năm, đối với nam là từ 30 đến 50 tuổi, đối với nữ là từ 40 đến 60 tuổi. Nếu như ngay bây giờ bạn không bắt đầu quan tâm đến sức khỏe, bạn không thể bảo đảm trước 60 tuổi không bị bệnh chứ đừng nói đến chuyện sống vui khỏe đến 100 tuổi?!

Có sức khỏe là có hy vọng, là có tương lai; mất sức khỏe là mất tất cả.

Sức khỏe của bạn không chỉ thuộc về bạn

Người phương Tây có câu: “Cuộc đời con người giống như chiếc thuyền lênh đênh trên biển”, tục ngữ dân gian chúng ta có câu: “Sự bình an chính là hạnh phúc”, tất cả đều ngụ ý nói về tính bấp bênh của đời người, núi cao đường hiểm, như ở bên bờ vực sâu, giống như đang bước đi trên một lớp băng mỏng.

Cuộc đời con người trôi đi chầm chậm nhưng muôn vàn gian nan. Trên bàn cờ của cuộc đời, chỉ cần mắc một chút sai lầm có thể khiến cho bạn phải chịu thất bại.

Có một vị bác sĩ ngoại khoa nổi tiếng người Anh là Frederick, chỉ vì một lần tranh luận học thuật mà mất mạng. Chúng tôi từng điều trị cho một thanh niên 23 tuổi, do bản tính háo thắng, trong một lần thi hút thuốc đã giành được chức quán quân, 30 phút sau thì cơ tim bị cứng lại, suýt chút nữa thì mất mạng. Một vị phó giáo sư 42 tuổi, trong một lần để hoàn thành cho kịp bài luận

văn phát biểu, ba ngày ba đêm không ra khỏi phòng thí nghiệm, lúc phát hiện ra thì đã chết trên bàn làm việc.

Chúng ta hãy nghĩ xem, công việc không bao giờ có thể làm xong được, không bao giờ có thể hoàn thành một cách mỹ mãn, mục tiêu không bao giờ có điểm kết thúc, vì vậy cho dù làm việc gì thì cũng cần có giới hạn, tùy theo sức mà làm sao cho phù hợp với khả năng của mình. Đổ sức, đổ mồ hôi chứ đừng nên đổ máu, bỏ trí tuệ, bỏ công sức chứ đừng bỏ mạng. Không biết điều tiết công việc, giữ khư khư thái độ cực đoan, sẽ dẫn đến hậu quả "lợi bất cập hại".

Khát vọng lớn nhất của những người đàn ông khi bước vào tuổi trung niên đó là được thành công trên con đường danh lợi, vì thế điều sơ xuất lớn nhất của họ là không quan tâm đến sức khỏe, nhiều khi bỏ quên cả gia đình, bỏ quên cả chính bản thân mình, kết quả là phải ôm hận. Bản thân mình chết chưa phải là đã hết, gia đình tan hoang, người bạn phối ngẫu phải đứng mũi chịu xào; con cái phải để tang cha, tâm hồn chúng bị tổn hại nặng nề; người tóc trắng phải đưa tiễn người tóc đen, tình cảnh thật đau lòng. Cuộc đời có ba cái khổ lớn: trẻ thơ phải để tang cha, tuổi trung niên đã phải để tang người bạn đời, tuổi già để tang con trẻ, phải sống đơn độc. Những sai lầm nhỏ có thể khiến chúng ta phải chịu những nỗi thống khổ cuối cuộc đời, không phải vậy sao?

Cho rằng: sức khỏe là của bản thân mình là chỉ nói đúng một nửa, phải nói là: sức khỏe là của mình và những người thân yêu mình. Khi bạn chết đi, sự mất mát của riêng bản thân bạn chỉ như một góc nhỏ của núi băng bị tan chảy ra, 90% núi băng nằm ở dưới nước không nhìn thấy được, sự qua đời của bạn ít nhất cũng gây tổn thương trực tiếp tới 10 người thân yêu nhất của bạn, khoảng hơn chục người bạn thân của bạn, những tổn thất về sự nghiệp là không thể tính hết được. Người càng thương yêu bạn thì sự tổn thương của họ càng lớn.

Phải đối diện với nỗi đau như vậy, mọi người làm sao có thể thờ ơ? Sức khỏe chính là sự hài hòa, sức khỏe chính là trách nhiệm.

Sinh mệnh là con đường đơn tuyến

Năm 1953 Tổ chức Y tế Thế giới đã đưa ra khẩu hiệu “sức khỏe là vàng”, mong muốn mọi người hãy đối đãi với sinh mạng của mình giống như đối với vàng.

Thật ra, sức khỏe còn quý hơn vàng, bởi vì sức khỏe rất khó tái sinh và không thể tái sinh, một khi đánh mất, cho dù khoa học có tiên tiến thế nào cũng không thể giúp bạn lấy lại được trạng thái như trước, cũng giống như một tờ giấy trắng, sau khi đã viết vào làm sao có thể khôi phục lại được trạng thái như trước khi chúng ta chưa viết gì vào.

Sức khỏe chính là sự theo đuổi của con người từ xưa đến nay, nhưng đối diện với những mê hoặc trong xã hội hiện đại, nhiều người cảm thấy khó chọn lựa giữa việc sống một cách khắc kỷ hay sống một cách thoải mái. Nhiều người nhận thấy bản thân mình vẫn còn trẻ, ăn được ngủ được, như vậy nghĩa là không có bệnh tật gì, thậm chí khi bị bệnh vẫn còn coi thường, đến khi bệnh nặng mới tỉnh mộng, nhưng tất cả đã quá muộn.

Cần biết rằng, sinh mệnh và sức khỏe là con đường đơn tuyến, “chỉ có chảy ra mà không bao giờ chảy ngược lại”. Rất nhiều nhận thức không đầy đủ về bản chất của sức khỏe, những thứ do con người làm ra dù tốt đến mấy cũng không thể bằng những thứ mà giới tự nhiên ban cho chúng ta. Con người đã mất rất nhiều thời gian và công sức để chinh phục tự nhiên, nhưng đối với nhận thức về bản thân mình thì vẫn còn rất nông cạn, ví dụ như một chiếc phi cơ 747 có tới 5000 nhà máy trên toàn thế giới hợp tác sản xuất, gồm 600 vạn linh kiện cấu thành, một con số thật kinh người, nhưng trong một tế bào của người có tới 100 nghìn gien, lớp da đầu của con người có khoảng 100 tỷ tế bào. Có thể thấy, sự phức tạp của con người nhiều hơn chiếc máy bay cả vạn lần. Vì thế con người cần phải biết tôn trọng giới tự nhiên.

Sức khỏe rất khó tái sinh và không thể tái sinh, mội khi đánh mất sức khỏe, khoa học cho dù tiên tiến thế nào cũng không thể giúp lấy lại trạng thái ban đầu. Có hàng núi tiền cũng không thể mua được sức khỏe.

Tuổi thọ sinh lý của con người là bao nhiêu

Theo sự suy tính của khoa học, tuổi thọ sinh lý của con người so với tuổi thọ thực tế hiện nay cao hơn rất nhiều. Vậy thì tuổi thọ sinh lý của con người phải là bao nhiêu?

Căn cứ vào nguyên lý của sinh vật học, tuổi thọ của những loài động vật được nuôi bằng sữa mẹ dài gấp 5 – 6 lần thời kỳ chúng sinh trưởng. Đối với con người, giai đoạn cuối cùng của thời kỳ sinh trưởng là lúc mà chiếc răng sau cùng nhú lên (khoảng 20 – 25 tuổi). Theo tính toán này, tuổi thọ của con người phải là 6 x 25, tức là khoảng 150 tuổi; nếu thấp nhất thì cũng là 5 x 20, tức là 100 tuổi, đây là tuổi thọ sinh lý mà giới tự nhiên ban cho chúng ta.

Tuy nhiên, để đạt được con số đó, trước tiên bạn cần biết quan tâm và yêu mến bản thân mình chứ không nên để đến lúc chính mình phải thương hại mình, có nghĩa là bạn cần phải có sức khỏe tốt. Nhưng mà như thế vẫn chưa đủ, bạn cũng cần phải biết sống vui vẻ, bởi vui vẻ là một cảnh giới tối cao của cuộc đời. Buổi sáng mỗi ngày khi bạn mở mắt ra, vầng thái dương đều như mới, tâm tình thấy thật tốt đẹp, cuộc sống dường như vô cùng viên mãn.

Sức khỏe và niềm vui, đó là sự theo đuổi đáng giá nhất của con người; sống khỏe đến 100 tuổi, mục tiêu của mỗi người đều có thể trở thành hiện thực.

Sinh mệnh đẹp nhất lúc tiêu vong

Sinh lão bệnh tử cũng giống như xuân hạ thu đông, đều là quy luật của tạo hóa, nhưng cách thức tiêu vong không giống nhau. Một dạng là tiêu vong một cách tự nhiên, một dạng thì phải trải qua bệnh tật đau khổ rồi mới tiêu vong. Phải làm sao để tiêu vong một cách tự nhiên?

Tự nhiên tiêu vong theo một chương trình, giống như hoa mùa xuân tàn héo, cây mùa đông rụng lá, đây là sự tiêu vong không có bệnh tật, đau khổ, không có căm ghét, qua đi nhẹ nhàng như giấc mộng. Nhưng mà hầu hết con người chúng ta đều do bệnh tật mà tiêu vong, tức là tiêu vong sớm hơn giới hạn mà tự nhiên trao cho chúng ta, sự tiêu vong này cũng giống như cái cây trải qua mưa bão bị quật ngã, bị sâu bệnh gây tổn hại, bị cái nắng của mùa hè làm khô héo mà chết. Đối với con người thì đây là nỗi thống về thể xác, là sự đày đọa về tâm hồn, ở tuổi 70, 80, cả thể xác và tâm hồn bị hành hạ.

Mỗi người đều mong muốn được chết một cách nhẹ nhàng, thế nhưng tình trạng phổ biến trong xã hội ngày nay lại là chết do bệnh tật, một sự tàn lụi sớm, chết sớm, nguyên nhân nằm ở đâu? Đó là do chúng ta đã quay lưng với quy luật của tự nhiên, quay lưng với quy luật của cuộc đời, hay cũng có thể nói, chúng ta quay lưng với cách sống khoa học.

Tôi có một bệnh nhân ở tuổi 36, 13 tuổi đã bắt đầu hút thuốc, tuổi hút thuốc là 23 năm, tuổi uống rượu là 18 năm, tuổi đánh bạc là 5 năm. Kết quả mới 36 tuổi, 3 lần huyết quản bị tắc nghẽn, cơ tim bị xơ cứng. Căn bệnh của anh ta là do phàm ăn, uống rượu, hút thuốc, cờ bạc mà ra. Bệnh tật là do anh ta tự tìm đến với nó.

Vì thế, nếu bạn không biết yêu bản thân mình, thế thì không ai có thể cứu được bạn.

Một người nếu như giỏi đối đãi với sinh mệnh, sinh mệnh sẽ luôn mỹ miều như hoa nở mùa xuân, như ánh trăng mùa thu, sẽ thuận theo quy luật tự nhiên, tiêu vong một cách tự nhiên, không phải chịu bệnh tật, đau khổ, oán hờn.

Ba cửa ải cuộc đời, mấu chốt ở tuổi trung niên

Tại sao kinh tế phát triển, tiền nhiều, cuộc sống vật chất được nâng cao, vậy mà nhiều người lại chết rất sớm? Có người cho rằng, hiện nay tim, não, huyết quản bệnh tật nhiều, khối u nhiều, bệnh tiểu đường nhiều, tất cả đều là do kinh tế phát triển, cuộc sống vật chất quá thừa thãi mà sinh ra. Hoàn toàn sai!

Những nghiên cứu cho thấy: những loại bệnh này không phải do văn minh vật chất tạo thành, mà là do thiếu kiến thức về sức khỏe, do đó người mắc bệnh càng ngày càng nhiều. Nếu như chúng ta biết nâng cao sự hiểu biết về vệ sinh, biết bảo vệ và chăm sóc sức khỏe, thế thì sức khỏe của chúng ta sẽ càng có điều kiện để nâng cao đi cùng với sự phát triển về kinh tế, chứ không thể là bệnh tật nhiều.

Chỉ cần chúng ta bắt đầu từ ngay độ tuổi thanh thiếu niên, thực hiện phương châm sống văn minh, sống khỏe, đến tuổi trung niên sẽ có sức khỏe cường tráng, mùa xuân của sức khỏe sẽ mãi mãi đi cùng chúng ta.

Do đó, việc đề phòng "trở thành bệnh nhân" cần phải bắt đầu ngay từ khi còn nhỏ. Tuy nhân tố di truyền không thể thay đổi được, nhưng thói quen sống khoa học có thể bù đắp lại, tăng cường khả năng phòng tránh bệnh, hạn chế được nguy cơ "trở thành bệnh nhân". Một bệnh nhân còn nhỏ, chỉ mới học tiểu học mà đã bị cao huyết áp là rất nguy hiểm. Các bậc cha mẹ nên biết, những loại bệnh như cao huyết áp, liệt não, mạch vành tim…, biết dự phòng ngay từ khi còn nhỏ là vô cùng quan trọng, bởi vì quá trình tích lũy các loại yếu tố nguy hiểm theo thời gian sẽ tăng lên, dẫn đến tính nguy hiểm ngày càng tăng cao. Vì thế, cửa ải thứ nhất là ở tuổi nhi đồng.

Cửa ải thứ hai là thời kỳ phát triển nhanh chóng ở tuổi trung niên, đối với nam giới thì giai đoạn tiến triển nhanh nhất là từ 30 – 39 tuổi, nữ giới là từ 40 – 49 tuổi. Đây là thời kỳ mà cuộc sống phải chịu nhiều áp lực lớn, rất nhiều người trung niên cảm thấy mình không có bệnh tật gì, tự cho rằng cảm giác của mình không bao giờ sai, đây chính là một sai lầm, nhất định không thể sống dựa vào cảm giác được. Thời kỳ này kéo dài khoảng 10 năm, trong cả cuộc đời thì đây là thời kỳ mà tốc độ xơ cứng động mạch diễn ra với tốc độ nhanh nhất, vì thế cũng là thời kỳ tốt nhất để phòng ngừa bệnh xơ cứng động mạch. Nên tận lực chăm sóc cho sức khỏe để trì hoãn tiến trình xơ cứng động mạch, nhất định không nên quá lạm dụng sức khỏe, tằn tiện tiền bạc.

Cửa ải thứ ba là thời kỳ phát bệnh ở tuổi trung lão niên. Điều quan trọng nhất ở thời kỳ này là đề phòng những nhân tố gây bệnh, nguyên nhân phát bệnh, nhất định không nên quá buồn rầu hay quá xúc động, dùng sức quá độ, hay đột nhiên thay đổi tư thế của cơ thể?

Nếu muốn sống vui khỏe đến 100 tuổi, điều quan trọng là trước 60 tuổi không có bệnh; nếu muốn trước 60 tuổi không có bệnh, điều quan trọng là phải biết chăm sóc tốt cho sức khỏe trong giai đoạn 20 năm: Đối với nam giới là giai đoạn từ 30 đến 50 tuổi, đối với nữ giới là giai đoạn từ 40 đến 60 tuổi.

Phải làm gi đối với sức khỏe giai đoạn tuổi trung niên

Cuộc đời con người đại khái có thể chia làm ba thời kỳ chính: trước 30 tuổi là thời kỳ thanh niên, từ 30 đến 60 tuổi là thời kỳ trung niên, sau 60 tuổi là thời kỳ lão niên.

Giai đoạn thanh niên trước 30 tuổi có sinh lực tràn đầy, bệnh mãn tính rất ít. Sau 60 tuổi, hiện nay những người lão niên đã biết chú ý tập dưỡng sinh để bảo vệ sức khỏe, tốc độ lão hóa cũng không diễn ra nhanh. Nhưng thời kỳ từ 30 đến 60 tuổi là thời kỳ phải ra sức phấn đấu, khoảng cách về sức khỏe giữa người với người càng ngày càng lớn, đến khi 60 tuổi, sự khác biệt thể hiện rất rõ ràng, có người thì tinh thần vẫn tràn trề, có người thì đã gần đất xa trời, có người thì đã tạ thế. Do đó, sức khỏe của đời người cần phải chú trọng nhất ở giai đoạn trung niên.

Hai mươi năm trung niên là thời gian con người phải chịu rất nhiều những áp lực của cuộc sống, làm sao để có thể đảm bảo được sự thăng bằng trong công việc và cuộc sống? Cần phải giải quyết vấn đề sức khỏe ở tuổi trung niên như thế nào?

Trước tiên cần phải giải quyết vấn đề quan niệm về sức khỏe. Bởi vì kẻ thù lớn nhất của sức khỏe là chính bản thân mình. Cần phải có quan niệm đúng đắn, phải hiểu được sức khỏe của mình là do mình quyết định chứ không phải do trời quyết định, sức khỏe của mình nằm trong tay chính mình.

Có bốn loại quan niệm quyết định bốn loại thái độ: Người thông minh luôn chủ động về sức khỏe, biết đầu tư cho sức khỏe, vì thế sức khỏe được tăng cường, có thể sống được tới 120 tuổi; người hiểu biết, biết chú ý quan tâm tới sức khỏe, không lạm dụng sức khỏe, sức khỏe được giữ gìn, có thể sống khỏe đến 90 tuổi; người thiếu hiểu biết chủ quan đối với sức khỏe của mình, chỉ biết chạy theo dục vọng, sức khỏe ngày càng suy giảm, phải chịu bệnh tật, sống được khoảng 70 tuổi; người hồ đồ không quan tâm đến sức khỏe, luôn lãng phí sức khỏe, vì thế mà chết sớm, chỉ sống được khoảng 50 – 60 tuổi.

Trên đời này không có bữa ăn nào miễn phí, trồng dưa gặt dưa, trồng đậu gặt đậu, có bỏ công sức ra thì mới có thu hoạch. Một số vị lãnh đạo là những cán bộ chủ chốt, luôn minh mẫn và nhạy bén, họ tuy có thừa hiểu biết về thương nghiệp nhưng thiếu hiểu biết về sức khỏe, tuy học hành thành đạt, có nhà cao

cửa rộng, có xe hơi, nhưng không được học cách quan tâm, yêu mến chính bản thân mình, tâm hồn lúc nào cũng bay cao, kết quả là nhiều người phải chết sớm do thiếu hiểu biết.

Cần phải có quan niệm đúng đắn về sức khỏe, phải hiểu sức khỏe của mình do chính mình quyết đ?nh chứ không phải do trời, mình chính là chủ nhân của sinh mệnh mình. Chỉ cần chiến thắng sự thiếu hiểu biết và sự dốt nát, sức khỏe sẽ nằm trong tay của bạn.

30 tuổi nỗ lực, 40 tuổi chú ý, 50 tuổi nhẹ nhàng, 60 tuổi thành công

Những người ở độ tuổi trung niên nên làm như thế nào?

Vấn đề sức khỏe ở tuổi trung niên cần chú ý bốn câu: 30 tuổi nỗ lực, 40 tuổi chú ý, 50 tuổi nhẹ nhàng, 60 tuổi thành công. Khi 30 tuổi cần phải cố gắng học tập cách sống khỏe, "sức khỏe là số 1, những thứ khác là số 0", "Yêu vợ, yêu con, yêu gia đình nhưng không biết cách yêu sức khỏe thì cũng bằng không".

Bước vào tuổi bốn mươi sẽ có sự chuyển hướng, tính nguy hiểm khi phát bệnh sẽ tăng lên. Người đàn ông bốn mươi phải chịu rất nhiều áp lực, cần ai chỉ đường cho? Đó là phụ nữ và sách. Cần phải biết quan tâm nhiều tới gia đình, "Buổi sáng khi bước ra khỏi cửa, tinh thần điềm tĩnh, minh mẫn; buổi tối trở về, sau một ngày làm việc vất vả mà không ưu sầu, khó chịu", phải nói chuyện nhiều, dùng "tâm" để nói, dùng "tình" để nói, nhìn ngắm vợ nhiều một chút với ánh mắt thân thiện, đầy tình cảm. Theo nghiên cứu của người Pháp, như vậy cũng có thể khắc phục được tình trạng "sức khỏe kém" của gia đình.

Ba điểm quan trọng về sức khỏe tuổi trung niên: Một là thái độ sống chiếm vị trí hàng đầu; thứ hai là phải dành thời gian cho sức khỏe, dành không gian cho sức khỏe; thứ ba là vợ chồng yêu thương nhau, con cái ngoan ngoãn.

PHẦN 2:
NGUYÊN TẮC CHỮA TRỊ: THUẬN THEO TỰ NHIÊN, TRÍ TUỆ CỦA CUỘC ĐỜI

Tự nhiên là người mẹ của loài người, là người thầy của loài người. Con người khi gặp phải khó khăn chỉ cần thuận theo tự nhiên là có thể giải quyết vấn đề một cách dễ dàng.

Chỉ có kính nể giới tự nhiên mới có thể dễ dàng được cho mình; chỉ có gần gũi tự nhiên mới có thể xa rời được bệnh tật. Quay lưng với quy luật tự nhiên giống như chèo thuyền ngược dòng, chỉ chuốc lấy sự khó khăn; thuận theo cái đồng hồ sinh học mới có thể sống một cách bình an.

Đổ sức, đổ mồ hôi chứ đừng đổ máu, bỏ trí tuệ, bỏ công sức chứ đừng bỏ mạng

Con người vô cùng thông minh, nhưng lại chết vì thiếu hiểu biết. Tình trạng chết yểu trong xã hội ngày nay trở thành hiện tượng rất phổ biến. Nguyên nhân nằm ở đâu? Nguyên nhân cơ bản nhất là do áp lực của cuộc sống quá nhiều. Trung tâm điều tra Harrisburg (thủ phủ bang Pennsylvania, Mỹ) chỉ ra: Bệnh tật

và áp lực cuộc sống có liên quan tới nhau từ 60% – 90%, có tới một nửa số người sống ở đô thị cảm thấy do những áp lực cuộc sống làm cho tình trạng sức khỏe của họ ngày càng tệ hại. Áp lực cuộc sống là thủ phạm gây lên những bệnh về tim, não, huyết quản, bệnh lở loét, tiểu đường, ung thư, những trở ngại về tâm lý gây bệnh đau đầu, làm việc nặng gây đau lưng…, tổng cộng có tới hơn một trăm loại bệnh.

Nhưng áp lực không thể không tồn tại, vậy phải làm thế nào? Về vấn đề này thì ong mật chính là bậc thầy của con người. Ong mật không chỉ làm việc giỏi vào loại bậc nhất mà còn biết nghỉ ngơi một cách hợp lý, thật là tuyệt diệu không thể nói hết được.

Dưới những áp lực của cuộc sống, chiếc đồng hồ sinh học của chúng ta bị rối loạn, ngày và đêm bị đảo lộn. Chúng ta hút thuốc uống rượu thâu đêm suốt sáng, ăn uống thả cửa, chơi bời trác táng, thêm vào đó là môi trường bị ô nhiễm nặng nề, đương nhiên làm sản sinh ra hàng loạt loại bệnh tật. Còn cuộc sống của ong mật thì như thế nào? Chúng lấy bầu trời xanh làm bạn, lấy hoa làm bạn, mặt trời lên thì làm, mặt trời xuống thì đi nghỉ, sinh hoạt điều độ, ăn uống điều độ; sống theo quy luật, vui mừng đắc ý.

Thái độ sống của ong mật là làm việc vừa phải, "Đổ sức, đổ mồ hôi chứ không đổ máu". Tuy trên đời không có bữa ăn nào miễn phí, nhưng cũng không nhất thiết phải lấy sức khỏe làm chi phí; chúng ta nên siêng năng một cách điều độ, "bỏ trí tuệ, bỏ công sức chứ đừng nên bỏ mạng". Dĩ nhiên không có sự cố gắng thì không có thành công, nhưng đừng lấy sinh mạng làm cái giá chi trả, bởi vì việc thì làm không bao giờ hết, thiếu người này thì tất có người khác thay thế.

Có nhiều người cho rằng, muốn sự nghiệp thành công thì phải đánh đổi bằng sức khỏe, quan niệm này là rất sai lầm. Nói theo cách của tiến sĩ Hiroshi Nakajima, một lãnh đạo của Tổ chức Y tế Thế giới, là: "Chết vì thiếu hiểu biết, chết vì ngu dốt". Sự nghiệp và sức khỏe là không thể tách bạch nhau được, nó giống như hai mặt của một tờ giấy, không thể tồn tại mặt này mà thiếu đi mặt kia.

Sự bí ẩn của trái tim và ong mật có thể "bốn lạng đẩy ngàn cân", "nhẹ nhàng thoải mái, sự nghiệp thành công", đó là kiệt tác tiến hóa hàng tỷ năm của giới tự nhiên. Chúng ta thấy rằng những sáng tạo của con người như kết cấu của

tháp Paris, mạch dẫn của tên lửa đạn đạo tìm dấu vết, thiết kế của máy bay trực thăng không phát ra âm thanh, tất cả đều lấy linh cảm từ giới tự nhiên. Như vậy, cuộc sống và công việc thường ngày của chúng ta cũng nên làm sao cho có tính dự kiến, tính sáng tạo, tính kế hoạch, giống như hoạt động của trái tim và loài ong mật, hạn chế tối đa sự mù quáng, rối loạn, vô trật tự. Như thế, mọi việc đều có thể giải quyết một cách nhẹ nhàng mà hiệu quả, như nước chảy mây trôi, hiệu quả công việc sẽ không ngừng được nâng cao.

Khi con người gặp khó khăn, chỉ cần thuận theo tự nhiên là có thể giải quyết được vấn đề một cách dễ dàng.

LÀM VIỆC GIỐNG NHƯ TRÁI TIM

Trên đời này cách làm việc của thứ gì là hay nhất?

Tuy cách làm việc thì mỗi loại mỗi vẻ, nhưng nếu như đem ra so sánh từ bốn chỉ tiêu: Hiệu quả cao, tiêu hao thấp, duy trì lâu dài, và an toàn, thế thì danh hiệu quán quân chắc chắn thuộc về trái tim.

Công việc của trái tim: thông minh và trí tuệ

Có thể thấy, lượng công việc mà trái tim làm thật kinh khủng. Trọng lượng của trái tim chưa bằng 0,5% trọng lượng cơ thể, chỉ khoảng 300 gam, nhưng nó phụ trách việc tuần hoàn máu cho toàn cơ thể, trọng lượng của thân thể gấp khoảng 200 lần trái tim, điều này cũng giống như một người phải cung cấp năng lượng sống cho 200 người, lượng công việc thật lớn biết nhường nào! Trái tim tuy chỉ nặng có 300 gam, nhưng mỗi nhịp đập của nó vận chuyển khoảng 7 triệu mi-li lít máu, mỗi phút vận chuyển khoảng 5000 mi-li lít máu, mỗi ngày vận chuyển khoảng 70 triệu mi-li lít máu, tức là khoảng 7 tấn máu, gấp hơn 20 ngàn lần trọng lượng của nó, một con số thật khó tưởng tượng!

Mọi người thường cho rằng, khả năng làm việc của trái tim xuất sắc như thế là do nó cần cù chăm chỉ, tận tụy, không biết mệt mỏi, làm việc bất kể ngày đêm, thực tế là hoàn toàn sai, nếu như đúng là như thế, trái tim có lẽ đã vì mệt mà chết mất.

Thực tế hoàn toàn ngược lại, công việc của trái tim làm vô cùng thông minh, đầy trí tuệ. Lấy một người bình thường làm ví dụ, trái tim của một người bình thường đập khoảng 66 – 70 lần/phút (đương nhiên nhanh chậm không ổn định), tức khoảng cách mỗi lần đập khoảng 0,9 giây, trong đó thời gian co vào (làm việc) là 0,3 giây, thời gian còn lại (nghỉ ngơi) là 0,6 giây, như vậy chỉ có 1/3 thời gian là nó làm việc, còn 2/3 thời gian là nghỉ ngơi, tương đương với chúng ta làm việc 8 tiếng đồng hồ một ngày. Khi về đêm chúng ta đi ngủ, trái tim đập chậm lại, chỉ khoảng 50 lần/phút, lúc này khoảng cách giữa hai lần đập là 1,2 giây, trong đó thời gian thu về (làm việc) là 0,3 giây, thời gian còn lại (nghỉ ngơi) là 0,9 giây, có nghĩa là thời gian làm việc chỉ chiếm 1/4, 3/4 thời gian là nghỉ ngơi. Nhưng mặc dù nghỉ nhiều như vậy mà hiệu quả làm việc của nó thì không gì có thể sánh kịp, trái tim thật khôn ngoan biết nhường nào!

Trái tim làm việc và nghỉ ngơi có trình tự, nó nắm vững thời gian nghỉ ngơi, không lãng phí sức lực, không đảo lộn quy luật của ngày và đêm. Kỳ diệu hơn nữa là, kết cấu đầy tính nghệ thuật và khéo léo của nó khiến cho nó khi làm việc, năng lượng hao tổn cực ít, do sự chính xác trong điều khiển của thần kinh hướng dẫn, các bộ phận hoạt động nhịp nhàng và đồng bộ, sự thu về của tâm nhĩ, tâm thất êm ái nhẹ nhàng giống như mây trôi nước chảy. Vì thế, với một khối lượng công việc hoàn thành như nhau, so với bất cứ bộ máy nhân tạo nào, lượng hao phí máy móc của nó đều ít hơn nhiều.

Giỏi nghỉ ngơi là đặc điểm hàng đầu của trái tim, như Lê-nin từng nói, "Ai không biết nghỉ ngơi thì người đó cũng không biết làm việc".

Tinh thần của trái tim: tôn kính công việc và tự trọng

Trái tim rất thông minh, luôn biết vì đại cuộc, khi chúng ta vận động hoặc gặp phải những tình huống gấp gáp, không cần phải ra lệnh, nó lập tức phục tùng đại cuộc, tùy theo nhu cầu mà nó có thể đập đến 150 lần/phút hoặc nhiều hơn thế nữa, lúc này khoảng cách mỗi lần tim đập chỉ có 0,4 giây, trong đó thời gian thu về (làm việc) là 0,2 giây, thời gian còn lại (nghỉ ngơi) là 0,2 giây, tức tương ứng với chúng ta làm việc 12 tiếng một ngày, tính tự giác và chủ động của tim ở một trình độ cực cao.

Trái tim có một nguyên tắc, đó là bảo đảm sự ổn định và hòa bình lâu dài, bảo đảm sức khỏe trăm năm của thân thể. Trái tim tuyệt đối không làm việc quá sức, làm việc liên tục, bởi vì sự làm việc liên tục, nhịn ăn nhịn uống, quên ngủ, đồng nghĩa với cái chết. Cho dù bận thế nào cũng phải nghỉ ngơi, có thể nghỉ ngơi ít hơn một chút nhưng không thể không nghỉ ngơi. Khi trái tim trong trạng thái thu về, nó không nghe theo bất cứ chỉ lệnh nào, chỉ sau khi nghỉ ngơi nó mới tiếp thu chỉ lệnh. Nếu như chỉ lệnh phát ra quá sớm, trái tim chưa được nghỉ ngơi đầy đủ đã phải làm việc, tức là phải "đập sớm", như vậy thì sau khi hoàn thành công việc nó sẽ khẩn trương yêu cầu thời gian nghỉ bù, thật là làm việc đạt đến sự công bình, hợp lý, "có lý, có lợi, có tiết tấu", khéo léo không thể tả hết được.

Trái tim rất tôn kính công việc, nhưng cũng hiểu rằng cần phải biết yêu mến bản thân mình. Tuy trọng lượng trái tim chỉ chiếm 0,5% trọng lượng cơ thể, nhưng lại sử dụng 10% lượng máu toàn cơ thể, đây không phải là tự tư tự lợi, mà là do yêu cầu khách quan của công việc, là nhu cầu thực tế.

Trái tim rất biết tự giác, không bao giờ làm việc vô nguyên tắc, khi có một động mạch vành hẹp quá 70%, lượng máu cung cấp bị giảm sút, nó lập tức phát tín hiệu cảnh báo: Tim bị đau, phải cấp cứu kịp thời, nếu không thì vô cùng nguy hiểm. Có thể nói, mọi hoạt động của nó đều vô cùng hợp lý.

Nhìn tổng quát, toàn bộ quá trình làm việc của trái tim thể hiện sự kết hợp giữa làm việc và nghỉ ngơi hết sức điều độ, đạt đến cảnh giới hoàn mỹ của sự hài hòa trong tự nhiên, thật không hổ là một kiệt xuất sáng tạo của tạo hóa.

SỐNG NHƯ LOÀI ONG MẬT

Bạn có sống vui vẻ mỗi ngày không?

Nếu như không, thế thì hãy quan sát cuộc sống của loài ong mật nhé! Ong mật luôn ca hát nhảy múa, ngày nào cũng vui vẻ, không chỉ luôn sống nhẹ nhàng thoải mái, nó còn giành được "hạng nhất" trong ba thứ: sự nghiệp hạng nhất, nghỉ ngơi hạng nhất và sức khỏe hạng nhất.

Ong mật khỏe mạnh hơn cả cá sấu

Sự nghiệp và sức khỏe là một cặp oan gia trời sinh, làm thế nào mà cả hai thứ, ong mật đều giành được vị trí hạng ưu? Vấn đề này có thể diễn tả bằng câu: "Gừng càng già thì càng cay". Ong mật có lịch sử hơn một trăm triệu năm, đã chiến thắng được những nghịch cảnh của tự nhiên. Qua quá trình rèn luyện gian khổ lâu dài khiến loài ong tích lũy được những phẩm chất xuất chúng để thích nghi được với mọi nghịch cảnh của cuộc sống, nhờ đó mà chúng có phẩm chất kiên cường, mỗi con ong đều đầy tinh thần tự lực tự cường và có ý thức trách nhiệm rất cao, chúng luôn tràn đầy sức sống. Loài ong không hổ là một kiệt xuất của tạo hóa và là một bậc thầy trong giới tự nhiên.

Quá trình tiến hóa hàng tỷ năm của giới tự nhiên là một bản sử thi vô cùng hùng tráng, đã ghi lại muôn vàn những thịnh suy, chìm nổi và nhiều cuộc bể dâu, mỗi chúng ta đều có thể từ đó mà ngộ ra rất nhiều điều. Khảo cổ học đã phát hiện ra, ong mật là một loài sinh vật cổ xưa, có lịch sử tiến hóa cả trăm triệu năm. Cùng thời đó, có một loài sinh vật làm "bá chủ" thiên hạ, đó là loài khủng long, vào 6500 vạn năm trước, một vụ va đập giữa một hành tinh khác và trái đất đã gây nên một sự biến đổi lớn về khí hậu của trái đất và khiến cho loài này bị tuyệt diệt. Tuy nhiên loài cá sấu vào thời kỳ này đã tạo nên một kỳ tích khi vượt qua được nghịch cảnh và tiếp tục tồn tại. Loài cá sấu có da cứng và hàm răng sắc bén, có thể công thủ toàn diện; cá sấu còn là loài lưỡng cư (sống được cả trên cạn và dưới nước), có thể lên bờ ẩn núp, xuống nước kiếm thức ăn, thật là túc trí đa mưu; cá sấu còn biết kết hợp cương nhu, có thể trong một lần ăn được một lượng lớn thức ăn, nhưng cũng có thể nửa năm không ăn mà vẫn sống, tay nghề điêu luyện, thật không hổ là một cao thủ kỳ tài trong lịch sử tiến hóa. Một nhà sinh vật học người Mỹ từng miêu tả: "Khi trên trái đất chưa xuất hiện con người, cá sấu đã nhởn nhơ bơi lội trong các hồ nước".

Tuy nhiên, nếu so sánh với loài ong mật, cá sấu chỉ đáng là học trò. Bởi ong mật không chỉ tiếp tục sống mà gia tộc chúng còn càng hưng thịnh hơn, sinh ra cả trăm chủng loại, con cháu đầy đàn, phân bố khắp nơi trên địa cầu, có thể gọi là "thiên hạ không nơi đâu không có ong mật".

Chúng ta bất giác phải đặt câu hỏi, trong cuộc cạnh tranh tàn khốc hàng triệu năm này, loài ong dựa vào bản lĩnh ưu tú gì, đã trổ tài năng gì? Chúng không có da dày răng nhọn, cũng không phải là động vật lưỡng cư, vậy thì chúng đã dựa vào đâu? Nguyên nhân vốn là cá sấu thì dựa vào "thực lực cứng", còn ong mật thì dựa vào "thực lực mềm", nói cho rõ, đó chính là tinh thần chịu khổ nhọc, luôn biết đoàn kết một lòng!

Không ai ngờ rằng, trong cuộc đấu tranh sinh tồn khốc liệt như thế, "thực lực mềm" của ong mật lại có thể giành chiến thắng, có thể gọi là sức mạnh vô địch, đạt đến cảnh giới tối cao, giống như câu nói trong *Binh pháp Tôn Tử*, "không đánh mà khiến người khuất phục".

Vừa trí tuệ vừa dũng mãnh, biết cương biết nhu, đây chính là uy lực của "thực lực mềm", thật là kỳ diệu! Xem ra, biết tận dụng vũ khí "thực lực mềm", tiền đồ của nhân loại mới sáng sủa được.

Thực lực mềm của ong mật: "Tam tâm tam tự"

Rốt cuộc cái gọi là "thực lực mềm" của ong mật là gì? Có thể dùng bốn chữ để diễn đạt điều này, đó gọi là: "Tam tâm tam tự."

Cái gọi là "tam tâm" bao gồm, một là trong sự nghiệp có tâm tiến thủ; hai là trong cuộc sống có tâm bình hòa; ba là trong tâm hồn có tâm nhân ái.

Cái gọi là "tam tự" bao gồm: tự tin, tự cường, tự chủ. Tự tin là cơ sở của thành công, tự tin không có nghĩa là tự phụ, tự tin là hiểu mình, từ đó luôn có thái độ sống lạc quan, không bi quan; tự cường không phải là phô trương thanh thế, khoe sức khoe tài, tự cường là thuận theo tự nhiên, nương theo thế của mình mà hành động, vừa phải quân bình, âm dương hòa hợp, như thế mới có thể gọi là vĩ đại; tự chủ là biết kiểm soát, hạn chế những dục vọng của mình, nếu không có thể đến một lúc nào đó do quá vui, quá phấn khích mà quên hết tất cả, không kiểm soát được dục vọng của bản thân, khiến công danh tiền đồ tan thành mây khói.

Như thế, một người có được "tam tâm tam tự", có nghĩa là người đó có một cái đầu luôn điềm tĩnh, thấu hiểu sự đời; không vì vật mà vui, không vì mình mà buồn phiền; không quan tâm hơn thua, không để ý chuyện được mất;

luôn sống hòa mình với trăng thanh gió mát. Cho dù công danh lợi lộc, tửu sắc tài vận thế nào đều chỉ xem như mây nổi, như thế thì có gì có thể đánh bại được.

Bạn thử quan sát những con ong nhỏ bé xem, mỗi buổi sáng thức dậy, chúng hí hửng đi tìm những bông hoa hút nhụy. Chúng hòa mình vào trong ánh ban mai, nương theo gió mà đi. Cả ngày bầu bạn với những chú chim non hót líu lo. Chúng có tổ chức vô cùng nghiêm ngặt, kỷ luật nghiêm minh, phân công trách nhiệm công việc rõ ràng. Chúng luôn làm việc cần cù, chuyên tâm, không một chút lơ là, không bỏ qua một đóa hoa nào, khi phát hiện ở một nơi xa có loại hoa tốt, nó liền phát ra tin tức, vẫy gọi lẫn nhau, cả tập đoàn hướng về phía trước tiến lên, không sợ gian khó, không sợ hiểm nguy.

Để thu thập được phấn của những loại hoa tốt, đối với hoa, ong mật luôn lấy lễ làm đầu, một mặt ca hát, một mặt nhảy múa, vừa chào hỏi, vừa tươi cười, vì thế hoa cũng vui vẻ mở những cánh của mình ra, đáp lại với nụ cười đầy ngọt ngào, cung cấp cho ong những phấn hoa tốt nhất. Ong mật lấy hoa làm bầu bạn, luôn thân thiện với hoa, làm mai mối bắc cầu giữa những khóm hoa, làm người bạn tri kỷ của hoa dưới ánh trăng, khiến hoa mãn nguyện, kết trái đầy cành.

Công việc của ong mật đã tốt nhưng chúng luôn muốn làm tốt hơn nữa, chúng luôn muốn lựa chọn những phấn hoa tươi mới để có thể tạo nên mật được tốt nhất. Sự nghiệp của ong mật có thể nói là thể hiện tinh thần chủ nghĩa tập thể cao độ, trong số hàng vạn con ong, chỉ có một con làm quan, đó là ong chúa, trách nhiệm của ong chúa là sinh sản để duy trì nòi giống, đồng thời kiêm cả trách nhiệm cai quản cả đàn ong. Do quản lý rất khoa học, có chế vận hành hợp lý, vì vậy mà mọi công việc được bố trí theo trình tự rất văn minh. Có thể nói, ong mật thực sự đã đạt đến sự hoàn hảo như một kỳ tích trong khoa học quản lý. Về phương diện này, con người chỉ có thể biết cúi mình ngưỡng mộ ong mật. Ong mật chăm sóc những con ong non trong một gian phòng có sáu mặt, vừa đẹp lại vừa có hiệu quả thực tế, tất cả loài ong mật đều có ý thức tự giác tuân thủ thiết kế theo loại hình kiến trúc này, không bao giờ có một con ong nào vi phạm kỷ luật, không có con nào tham ô hủ bại. Điều này phản ánh tinh thần tự giác mang tính tập thể cao độ, chúng luôn mang trong trái tim mình tinh thần kỷ luật

như vậy, rất tôn trọng quy tắc, điều này thật khiến con người chúng ta phải cảm phục.

Ong mật vô cùng đoàn kết. Có hàng vạn con chen chúc trong một tổ, luôn phải cọ sát vào nhau, như thế khó mà tránh khỏi va chạm, nhưng do lòng dạ nhỏ hẹp, loài kiến thường hay đánh lộn nhau khi tranh giành thức ăn, còn loài ong có tấm lòng khoan dung. Giữa chúng không bao giờ xảy ra tranh chấp, chúng luôn nhường nhịn lẫn nhau, tuy sống đông đúc nhưng rất gọn gàng ngăn nắp, thật khiến chúng ta phải kinh ngạc. Quần thể ong mật có khả năng tập hợp rất mạnh, để bảo vệ tổ của mình, mỗi con đều sẵn sàng xông lên phía trước, không màng đến cái chết, chúng luôn thể hiện năng lực chiến đấu vô cùng mãnh liệt, cho dù những kẻ thù có khí thế to lớn đến đâu cũng không dám xem nhẹ mà mạo phạm đến cái quần thể với tinh thần đoàn kết "vạn con như một" của loài ong này.

Ong mật tuy có vóc dáng nhỏ bé, nhưng năng lực thần kỳ của nó có thể gọi là vô địch.

Học tập loài ong mật, cuộc sống mỗi ngày trôi qua thật nhẹ nhàng

Ong mật lấy tình yêu làm lẽ sống, lấy sự giúp đỡ lẫn nhau làm niềm vui, lấy sự lương thiện, rõ ràng minh bạch, sáng tạo trong công việc làm quy tắc chuẩn mực của cuộc sống, chúng không bao giờ gây tổn hại cho đồng loại của mình. Khi ong đi hút nhụy hoa, không phải là chúng đang đơn thuần làm việc cực khổ, mà là vừa vui vẻ làm việc, vừa gieo hạt giống mang lại những lợi ích cho cuộc sống, như thế, nó vừa đem lại lợi ích cho mình, vừa đem lại lợi ích cho hoa; sau khi chúng hút được nhụy hoa, không phải chỉ đơn giản chúng mang về để dành dụm, mà chúng phải tiến hành gia công tinh luyện, dùng nước miếng của mình, biến những phấn hoa với thành phần thông thường thành một loại đường glu-cô ngọt ngào, đầy hương thơm và rất giàu dinh dưỡng. Đây là sản phẩm xanh đầy tự hào của giới tự nhiên. Điều kỳ diệu hơn nữa là, ong mật sáng tạo ra một loại sản phẩm có thể giúp bảo vệ và chăm sóc sức khỏe rất thần kỳ mà

khoa học kỹ thuật cao của con người cũng không sánh kịp, đó chính là sữa ong chúa, có thể giúp nâng cao năng lực miễn dịch, tăng cường sức đề kháng, tăng cường khả năng sinh lý. Mỗi ngày ong chúa cho ra đời cả ngàn trứng và cứ như thế liên tục trong vòng 30 năm, đây đúng là một điều kỳ lạ hiếm thấy. Ong mật mang tình yêu đến với thế giới, dùng khoa học phục vụ cho nhân loại, kết quả là như thế nào? Đương nhiên là "thiệt ắt thiện báo".

Người xưa nói: "Yêu người người yêu lại, ghét người người ghét lại." Ong mật trở thành người bạn tốt của nhân loại, nhân loại cũng vì ong mật mà tạo những điều kiện ngày càng tốt hơn, cuộc sống của ong mật mỗi ngày trôi qua thật nhẹ nhàng.

Không học theo kiểu lao động khổ lực của loài kiến, không học theo sự bất lương của loài nhện

Kiến tuy cũng là một loài côn trùng mang tính xã hội, nhưng so với ong mật, phẩm chất của nó thấp hơn nhiều. Kiến chỉ biết đơn thuần gom nhặt thức ăn, gặp gì tha đấy, không phân biệt tốt xấu, chỉ vận động một cách máy móc, gặp những thứ nặng thế nào cũng cố sức tha đi bằng được. Xem ra, công việc của kiến cũng rất gian khổ, rất cần sự nỗ lực, nhưng kiến không biết suy xét làm sao cho tốt, không biết bỏ sức gia công chắt lọc, vì thế, cho dù phải thức khuya dậy sớm, khổ nhọc làm việc, nhưng chỉ hành động theo một phương thức giản đơn, chúng không tìm thấy thú vui trong công việc, từ đó dễ sinh ra tâm lý chán nản mệt mỏi, chỉ thấy sự khổ nhọc trong công việc, có thể nói, kiến thuộc loại làm việc khổ nhọc mà không đạt được ích lợi gì.

Cũng giống như loài kiến, nhưng loài nhện càng tệ hại hơn nữa. Chúng giăng lưới trên những góc tường, cả ngày chẳng học tập gì, khi những sợi tơ giăng xong, chúng thu 8 cái chân lại, khép cặp mắt như dưỡng thần, trạng thái bất động như chết. Khi vừa có một con trùng nào mắc vào lưới, con nhện ngay lập tức xông lên, nhe nanh múa vuốt, dùng hai càng hướng về con trùng mắc bẫy phun ra chất độc, khiến đối thủ bị tê liệt, thế là trở thành lương thực cho chúng, có thể gọi là một sát thủ lạnh lùng, hung hiểm vô cùng. Không chỉ có thế, theo những thông tin trên báo, có một loại nhện Ô-xtrây-li-a (Úc) khi thời tiết xấu,

chúng lập tức thu dọn vào trong phòng, trút giận sang người, vô cớ tấn công người, chất độc của chúng có thể gây nguy hiểm cho sinh mạng con người.

Kiến là loài làm việc thiếu suy xét, vất vả mà không đem lại lợi ích gì. Nhện là loài thâm độc khó lường, nhưng rồi kẻ ác tất sẽ bị cái ác đáp trả lại.

THUẬN THEO QUY LUẬT TỰ NHIÊN,
CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ BẢO VỆ SINH MỆNH

Giới tự nhiên là mẹ của loài người, chỉ cần thuận theo quy luật tự nhiên, tôn trọng quy luật tự nhiên, sống thuận theo tự nhiên, như thế vạn sự đều vui, tuổi thọ nhất định sẽ lâu dài.

“Ba sợi dây sinh mệnh” thần kỳ

Khoa học đã chứng minh, mỗi người từ khi sinh ra đến khi chết, sự vận động của cơ thể đều dựa theo quy luật của tự nhiên, như thể lực, trí lực, tâm lực, huyết áp, kinh kỳ… Mọi người thường gọi quy luật này là nhịp điệu học cơ thể. Nguyên nhân của hiện tượng này là trong cơ thể sinh vật luôn tồn tại một cái đồng hồ sinh học, nó điều tiết và khống chế hoạt động sống cũng như hành vi của con người. Vào thế kỷ 19, một nhà khoa học y khoa người Đức và một nhà tâm lý học người Ý qua quan sát lâm sàng trong thời gian dài đã khám phá ra những bí ẩn về chu kỳ thay đổi tâm trạng và hành vi của những bệnh nhân. Theo đó chu kỳ thay đổi của thể lực là 23 ngày, chu kỳ thay đổi của tâm lý là 28 ngày. Qua thời gian khoảng 20 năm sau, một nhà khoa học người Ý sau khi nghiên cứu thành tích thi cử của 100 người bao gồm cả học sinh trung học và sinh viên đại học đã phát hiện năng lực hoạt động trí tuệ của con người lên xuống theo chu kỳ 33 ngày. Thế là các nhà khoa học đã khám phá ra chu kỳ điều tiết hoạt động của thể lực, tâm lý, trí lực của con người, đã vẽ ra đồ thị với ba đường sóng thể hiện quy luật điều tiết cơ thể sinh học của con người.

Từ quy luật của thể lực, tình cảm, trí lực của con người mà xét, phần ngày ở phía dưới trung tuyến được xem là “thời kỳ đi xuống” của nhịp điệu sinh học. Trong thời gian này, cơ thể dễ mệt mỏi, làm việc hay lề mề, nhút nhát; về phương diện tình cảm thường hay vui buồn thất thường, hay nóng nảy, ý chí uể oải; về phương diện trí lực thường xảy ra tình trạng khó tập trung chú ý, dễ quên, khả năng phán đoán kém…

Thời kỳ vừa qua trung tuyến gọi là “thời kỳ giới hạn”, đây là thời kỳ rất không ổn định, cơ thể đang trong giai đoạn thay đổi liên tục, có thể nói là ở trong trạng thái quá độ. Trong thời kỳ giới hạn này hay xảy ra những bất trắc do hành động cẩu thả, bừa bãi, dễ bị nhiễm bệnh tật, khả năng điều tiết của cơ thể trong mọi phương đều rất sút kém, hay xảy ra sự cố.

Thời kỳ ở phần trên trung tuyến gọi là “thời kỳ đi lên” của nhịp điệu sinh học, trong thời kỳ này, cơ thể có sinh lực dồi dào. Đồ thị của chu kỳ thể lực ở “chu kỳ cao”, con người cảm thấy mình có thể lực sung mãn, sức sống tràn trề. Đương nhiên, nhịp điệu của chu kỳ tình cảm cũng thuộc vào “chu kỳ cao”, biểu hiện năng lực nghệ thuật phong phú và khả năng sáng tạo dồi dào, tâm trạng luôn vui vẻ, phấn khởi, lạc quan. Đây cũng là “chu kỳ cao” của nhịp điệu về trí lực, con người cảm thấy đầu óc linh hoạt, tư duy nhạy bén, khả năng ghi nhớ tốt, gặp những vấn đề phức tạp cũng có thể dễ dàng xử lý thành công.

Cái đồng hồ sinh học của con người thường có nhịp điệu tương đối ổn định, nếu biết sống dựa theo quy luật mà làm việc, nghỉ ngơi hợp lý, sinh lý cơ thể sẽ được bình ổn, sẽ tiêu hao năng lượng ít nhất, tiết kiệm được năng lượng tối ưu cho cơ thể, tâm sinh lý sẽ luôn ở trong trạng thái hài hòa. Ngược lại, nếu chúng ta sống không biết tôn trọng quy luật, nghỉ ngơi, làm việc vô độ, trạng thái cơ thể dễ bị loạn nhịp, sức khỏe cũng vì thế mà giảm sút, cơ thể dễ bị nhiễm bệnh tật, tuổi thọ sẽ rút ngắn đi.

Sinh mạng của con người là vô cùng kỳ diệu, “tự nhiên” luôn cao hơn “nhân tạo”.

Cố vấn bình an chưa từng gặp mặt

Nhịp điệu điều tiết của cơ thể sinh vật chính là vị “cố vấn bình an vô hình”. Nhiều quốc gia trên thế giới hiện nay rất chú ý tới nhịp điệu điều tiết sinh vật này.

Một công ty bảo hiểm của Mỹ trong một báo cáo về sự cố người tử vong đã chỉ ra, trong những sự cố phát sinh do những người hay sinh sự, 60% là vào “thời kỳ giới hạn” của nhịp điệu sinh vật. Ví dụ như trong 13 sự cố máy bay phát sinh trong năm, có đến 10 sự cố phát sinh do người phi công lái xử lý tình huống cẩu thả, những phi công lái máy bay và cả trợ lý của họ đều nằm ở “thời kỳ giới hạn” của nhịp điệu sinh vật. Ở một công ty ta-xi nhỏ của Mỹ, người ta bắt 60 người tài xế lái xe của công ty đều phải cung cấp biểu đồ nhịp điệu cơ thể, khi tài xế lái xe trong “thời kỳ giới hạn”, người ta phải thường xuyên nhắc nhở tài xế cẩn thận khi chạy xe, kết quả là số vụ tai nạn đã giảm được tới 2\3.

Một công ty xe khách của Nhật Bản đã điều tra 331 sự cố phát sinh từ năm 1963 đến năm 1968, trong đó phát hiện 59 sự cố phát sinh khi người tài xế ở trong “thời kỳ giới hạn”. Năm 1969, công ty bắt đầu triển khai kế hoạch làm việc căn cứ theo nhịp điệu sinh học của cơ thể mỗi người, kết quả là số vụ tai nạn giảm được tới 50%.

Người quản lý ta-xi ở thành phố Mát-xcơ-va đã làm một thống kê về những sự cố giao thông, thế là ông đã vận dụng lý luận về nhịp điệu sinh lý cơ thể con người để chỉ đạo công việc của các tài xế, số vụ tai nạn ngay lập tức được giảm bớt. Các tài xế ta-xi ở Mát-xcơ-va đều phải cung cấp biểu đồ về nhịp điệu sinh học của cơ thể, những tài xế nào đang ở trong “thời kỳ đi xuống” của biểu đồ nhịp điệu sinh học, họ sẽ được cung cấp cho chạy xe màu hồng để nhắc nhở họ phải cẩn thận hơn, khi người tài xế ở trong “thời kỳ giới hạn” thì không được phép chạy xe.

Trong phòng khám bệnh của bác sĩ Fran ở thành phố Locarno của Thụy Sĩ, ngoài việc điều trị nhanh chóng ra, việc sắp xếp phẫu thuật được thực hiện rất nghiêm ngặt dựa theo nhịp điệu sinh học của cơ thể người bệnh mà quyết định. Khi bệnh nhân ở “thời kỳ giới hạn” tuyệt đối không được phẫu thuật, đồng thời, tuyệt đối không một bác sĩ nào ở trong “thời kỳ giới hạn” được phép dùng dao

mổ cho bệnh nhân. Bệnh án trong nhiều năm về phòng khám bệnh của bác sĩ Fran đã chứng minh, tỷ lệ phát lại bệnh sau khi phẫu thuật đã giảm được 30%.

Ứng dụng nhịp điệu sinh học để tránh sự tranh cãi, nóng nảy với người bạn đời trong "thời kỳ đi xuống" và "thời kỳ giới hạn", như thế, hạnh phúc gia đình sẽ được củng cố, vững bền.

Để cái đồng hồ sinh học của cơ thể bạn vận hành một cách nhịp nhàng

Dựa theo sự tiến hóa của giới tự nhiên, đó chính là để cho cái đồng hồ sinh học của cơ thể chạy một cách nhịp nhàng, điều độ, như thế cái cây sinh mạng của con người có thể tồn tại khỏe khoắn được đến 120 năm. Nhưng mà đa số chúng ta lại để cho cái đồng hồ sinh học chạy rất nhanh, mới 40 năm đã đi hết quãng đường mà đáng ra phải cần đến 90 năm, cuộc sống đáng lẽ tốt đẹp thì lại trở nên khổ nhọc, thật tội nghiệp và đáng thương! Tại sao cái đồng hồ sinh học của chúng ta lại chạy nhanh như thế?

Theo quan niệm thời thượng của một số thanh niên hiện nay: trước 40 tuổi ra sức kiếm tiền, sau 40 tuổi dùng tiền để mua cuộc sống. Họ đã quên một chân lý đơn giản: cuộc sống là con đường một chiều, không có con đường nào để quay trở lại được, giống như dòng sông chảy về một hướng ra biển, không bao giờ có thể chảy ngược lại.

Đối với sức khỏe, có người luôn biết thuận theo quy luật, phòng ngừa chu đáo, họ là những người biết quý trọng bản thân mình; có người mất cảm giác, cứ để sinh mạng theo quy luật tự sinh tự diệt; có người hút thuốc uống rượu vô độ, không biết giữ gìn, gây tổn hại cho chính bản thân mình. Gieo gì gặt lấy, trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu. Đối với sức khỏe, người không biết giữ gìn, phá hủy cuộc sống của chính bản thân mình, như thế chẳng mấy chốc mà cơ thể sẽ tàn lụi, giống như hoa tàn sẽ rụng, không thể cứu vãn được.

Muốn chiếc đồng hồ sinh học chạy từ từ thì phải làm thế nào? Có "4 vị quân tử" mà Tổ chức Y tế Thế giới chỉ ra: ăn uống hợp lý, vận động điều độ, hạn chế hút thuốc uống rượu, tâm lý thăng bằng, đó chính là "4 vị quân tử". Do đó, để bảo vệ cái đồng hồ sinh học của bản thân mình cần phải kết thân với "4 vị

quân tử" này, rời xa "4 hung thủ": cao huyết áp, máu nhiễm mỡ, hút thuốc và bệnh tiểu đường, để trở thành người bạn của sức khỏe, phải rời xa 4 hung thủ của sức khỏe này. Ngoài ra, mỗi người có nhịp điệu cuộc sống riêng của mình, không nên tùy ý thay đổi. Những nghiên cứu chứng minh: việc làm rối loạn chiếc đồng hồ sinh học điều tiết nhịp điệu cơ thể có thể khiến tuổi thọ giảm từ 10% trở lên.

Trong những nhân tố giúp chiếc đồng hồ sinh học của cơ thể vận hành chậm lại, nhân tố nào là quan trọng nhất? Nghiên cứu cho thấy nhân tố tâm lý chiếm vị trí hàng đầu, vì thế tâm trạng mỗi ngày đều vui vẻ chính là người bạn tốt nhất của chiếc đồng hồ sinh học.

Sự cô độc đối với con người là một sự đày đọa, sự cô độc đem đến đau khổ không kém gì sự nghèo túng đem đến sự nhục nhã. Vì thế, bạn bè, người thân, người yêu chính là những liều thuốc bổ cho tâm hồn và có tác dụng rất quan trọng đối với sức khỏe. Khi chúng ta có một tâm trạng luôn vui vẻ, hệ thống thần kinh sẽ tiết ra càng nhiều protit (hợp chất hữu cơ), nó có chức năng điều tiết, miễn dịch, giúp sức khỏe hồi phục nhanh chóng nhất, không chỉ các loại bệnh tật đều được đẩy lùi mà còn giúp da dẻ hồng hào, dung mạo sáng sủa, tinh thần minh mẫn, tinh lực dồi dào, khiến cuộc sống trôi qua thật ý vị, giống như bông hoa hé nở đón những giọt sương long lanh trong mùa xuân.

Tâm trạng vui vẻ nhờ đâu mà có? Có thể khái quát ở ba chữ: "thế giới quan". Một người có một thế giới quan đúng đắn, như thế anh ta sẽ biết cư xử đúng mực với bản thân mình, có thể cư xử đúng mực với xã hội, từ đó tâm trạng cũng luôn lạc quan, đấy chính là khởi nguồn của một tương lai tốt đẹp.

Cuộc sống có quy luật của nó, sức khỏe luôn bình đẳng với mọi người, bạn không yêu cuộc sống, cuộc sống cũng sẽ không yêu bạn.

Hai mươi bốn tiết khí (1) và dưỡng sinh

Xuân hạ thu đông, bốn mùa vận hành thay nhau. Người xưa căn cứ vào mặt trời ở vị trí hoàng đạo, phân mỗi năm thành 24 tiết khí, biểu hiện quy luật thay đổi theo chu kỳ của khí hậu, sinh vật, sinh lý cơ thể, dùng nó làm chuẩn để

(1) Một năm có 24 tiết khí, như Lập Xuân, Thanh Minh, Đông Chí… (ND)

điều tiết hoạt động sản xuất nông nghiệp và việc dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe, cho đến ngày nay nó vẫn còn giá trị thực tế rất to lớn, đó là thành tựu khoa học số một của loài người ở thời cổ đại.

Hơn 2000 năm trước, *Hoàng đế nội kinh – Tố văn* cho biết, "Sự vận hành hai khí âm dương theo bốn mùa, đó là nguồn gốc sinh thành của vạn vật", "Bậc thánh nhân dưỡng khí dương vào mùa xuân, dưỡng khí âm vào mùa đông, theo đó làm căn bản để dưỡng sinh".

Trời cao mây hững hờ, gió mùa thu sảng khoái, trăng thanh gió mát, hoa tỏa hương theo gió. Gió mùa thu tháng mười thổi đến từ đồng nội trải rộng trên những dải núi phủ một màu hồng, chạy dọc trên những cánh rừng bạt ngàn, cảnh mùa màng tươi tốt hiện lên với màu sắc đầy lộng lẫy. Trước sau tết trùng cửu (ngày 9/9 âm lịch), mọi người trèo lên cao nhìn ra xa, khắp mọi nơi đều cắm cây thù du, uống rượu hoa cúc, ăn bánh ngọt hoa quế, đó chính là thời khắc tốt đẹp nhất.

Nhưng sau đó, với sự thay đổi dương khí từ xuân sang hè, và khi ánh mặt trời chiếu xuống với cường độ yếu đi, âm khí lại tăng lên, đó là lúc mà mùa thu bắt đầu khoe màu sắc của mình. Mùa thu sơ xác tiêu điều, gió thu đìu hiu, cảnh vật thê lương, mọi thứ đều sầu héo, gió thu mưa thu làm tê tái lòng người.

Người xưa chơi chữ vô cùng tinh tế, chữ thu (秋) thêm chữ tâm (心) biến thành chữ sầu (愁), ý muốn ám chỉ tâm trạng của lòng người vào mùa thu thường hay "sầu". Thực tế đúng là như vậy, điều này ở học việc y khoa Harvard của Mỹ cũng chỉ ra, ánh sáng ít ỏi của mùa thu có liên hệ trực tiếp tới trạng thái tình cảm của con người, vì vậy cần dùng thêm ánh sáng nhân tạo cung cấp cho việc trị liệu, phát hiện này đã được người Trung Quốc biết đến từ 4000 năm trước.

Từ góc độ của y học hiện đại mà xét, khí trời mùa thu và đầu đông có đặc điểm là: ánh sáng quá ít, ngày ngắn đêm dài, vào tháng 9, lượng ánh sáng giảm tới 75 phần; nhiệt độ không khí hạ thấp, sự chênh lệch nhiệt độ trong ngày tăng, ở Bắc Kinh, nhiệt độ chênh lệch giữa ngày và đêm từ 11^oC đến 15^oC; không khí khô hanh, độ ẩm thấp, chỉ còn khoảng 30%. Sự thay đổi của tự nhiên sẽ dẫn đến sự thay đổi trong cơ thể con người: gió thu đìu hiu, vạn vật tiêu điều,

khiến lòng người buồn bã, thường cảm thấy ấm ức; nhiệt độ không khí hạ thấp, các bộ phận của cơ thể đều co rút lại, nhiệt độ phần da thịt cũng giảm xuống; huyết áp tăng cao, tim cần nhiều ô-xi hơn, cơ thể dễ mắc bệnh về tim, phổi, huyết quản; do nhiệt độ thấp, không khí lại khô hanh nên khả năng đề kháng của cơ thể cũng không còn mạnh mẽ, lực cản của khí quản nhỏ bé tăng lên, lớp da mỏng với những cái lông nhỏ co lại và ít vận động khiến người dễ bị cảm cúm, khí quản bị viêm, khò khè nhiều; đồng thời phần lưng và bụng phải chịu lạnh khiến phổi cũng dễ bị viêm, bệnh lở loét thường xảy ra.

Tóm lại, toàn bộ các phần trên cơ thể con người đều phát sinh những thay đổi: huyết quản co rút lại, huyết áp tăng cao, độ đông máu tăng cao, cơ thể cần nhiều năng lượng, cần ăn nhiều để cung cấp năng lượng, tăng cường khả năng khống chế bệnh tật cho cơ thể.

Người xưa nói "xuân hạ dưỡng khí dương, thu đông dưỡng khí âm", đây là muốn chỉ dạy chúng ta, khi nhìn lá biết mùa thu đến, cần phải sớm chuẩn bị tinh thần để "dưỡng âm".

Biết chăm sóc sức khỏe tốt vào mùa hè, mùa đông sẽ ít bị nhiễm bệnh

Trong y học có câu "phòng bệnh mùa đông bắt đầu từ giữa mùa hạ", ở đây muốn nói, nếu mùa hạ chúng ta biết chăm sóc tốt cho sức khỏe, như thế sẽ hạn chế được khả năng nhiễm bệnh vào mùa đông.

Vào giữa mùa hạ (tháng 5) là thời điểm dương khí thịnh nhất của bốn mùa trong năm, theo quan điểm thiên nhân hợp nhất âm dương cân bằng, đây là thời điểm mà điều kiện tự nhiên dễ khiến con người bị nhiễm bệnh. Trong nghiên cứu về bệnh học hiện nay đã chứng minh: mỗi năm có hai thời kỳ mà cơ thể con người dễ bị nhiễm những bệnh về tim, não, huyết quản nhất, đó chính là thời gian rét đậm nhất khi bắt đầu vào đông và khoảng giữa mùa hè, đây là hiện tượng thường thấy rõ ràng do những ảnh hưởng của thời tiết đối với con người.

Vào giữa mùa hè, người ta dễ bị mắc các bệnh về tim và huyết quản, đặc biệt là đối với người già, có ba thứ bệnh về tim, não và huyết quản dễ bị

nhiễm. Đó là dễ bị cảm nắng, dễ bị đứt mạch máu não, dễ bị bệnh động mạch vành.

Cơ thể của người bình thường có khả năng điều hòa thân nhiệt tốt, khi trời lạnh, cơ bắp sẽ dãn ra để tăng nhiệt độ cho cơ thể, huyết quản sẽ co rút lại để giữ nhiệt; khi trời nóng, cơ thể sẽ ra mồ hôi để giải nhiệt, nhờ tim đập mạnh hơn, phần lớp da huyết quản mở ra khiến máu huyết lưu thông nhanh hơn, từ đó giúp cho việc giải nhiệt được tăng cường, vì thế mà bất kể nhiệt độ bên ngoài thay đổi như thế nào, nhiệt độ cơ thể luôn giữ được ổn định, đương nhiên là cũng cần phải kết hợp với sự tăng giảm của áo mũ mà chúng ta mang vào cơ thể.

Trời nóng ra mồ hôi nhiều. Một người ít mồ hôi có thể đổ ra từ 300 – 500 ml, một người bình thường có thể đổ ra từ 1000 ml trở lên, nếu không kịp thời bổ xung nước và muối cho cơ thể, sẽ khiến máu huyết co lại, độ đông máu tăng lên, từ đó mà huyết áp sẽ từ từ giảm xuống.

Theo những điều tra về 5888 người già ở độ tuổi 65 trở lên, sau khi ăn từ 1 – 2 tiếng đồng hồ, huyết áp bình quân giảm 38%, huyết áp khi nghỉ ngơi giảm 2.3%, việc này sau khi ăn no có biểu hiện càng rõ rệt. Huyết áp giảm và độ đông máu tăng lên có nguyên nhân quan trọng do say nắng, do bệnh động mạch vành, vì vậy mà việc uống đủ nước có vai trò rất quan trọng trong việc đề phòng những bệnh về tim, não, huyết quản. Mỗi sáng thức dậy uống một ly nước, trước khi đi ngủ uống một ly nước là một phương pháp tốt để bảo vệ sức khỏe. Cần đặc biệt chú ý đến màu sắc nước tiểu khi mới ngủ dậy, nếu màu vàng nhạt trong suốt tức là cơ thể được cung cấp nước đầy đủ, nếu nước tiểu ít và có màu vàng đậm tức là cơ thể không được cung cấp nước đầy đủ, nên kịp thời bổ xung nước cho cơ thể.

Mỗi ngày ngủ đủ 8 tiếng là cách giữ gìn sức khỏe rất quan trọng. Nghiên cứu chỉ rõ: mỗi ngày nếu chúng ta ngủ giảm đi 1 tiếng đồng hồ, khả năng bị chết khi bệnh tăng lên 9%, nhưng nếu ngủ quá nhiều cũng sẽ khiến tỷ lệ chết khi mắc bệnh tăng lên. Theo nghiên cứu của một số nước châu Âu cho thấy, những người già nếu mỗi buổi trưa ngủ khoảng 30 phút sẽ khiến tỷ lệ chết do bệnh động mạch vành giảm 30%, bởi vì giấc ngủ trưa giúp cân bằng huyết áp

của cơ thể, khiến trái tim được bảo vệ. Vào mùa hè do huyết áp thường thấp, cần chú ý những tư thế cơ thể khiến huyết áp giảm.

Ăn uống thanh đạm, ít dầu mỡ, giúp cơ thể dễ tiêu hóa, dùng nhiều rau quả và những thực phẩm còn tươi, không nên ăn quá nhiều và biết sống có kỷ luật cũng rất quan trọng. Trong những ngày hè thời tiết oi bức nên dùng những thức ăn làm mát cơ thể, nên tránh động một chút là uống bia với đá, uống nước đá, đây có thể là nguyên nhân dẫn đến cái chết do cơ tim đột ngột vận động quá nhanh. Bởi vì thực quản nằm ở sau thành quả tim, dạ dày nằm ở phía dưới thành quả tim, thường xuyên uống nước đá sẽ khiến động mạch vành của tim co giật, dẫn đến cơ tim do thiếu máu sẽ phải đập nhanh. Có nhiều thanh niên ngày nay hay giải quyết tình huống nhất thời, thường xuyên uống bia với đá mà dẫn đến bị phát sinh bệnh về tim, cuối đời phải ôm hận.

Mùa hạ oi bức dễ khiến tâm trạng con người nóng nảy, cần đặc biệt chú ý đến làm sao để duy trì một tâm trạng tốt, có tâm trạng tốt sẽ có tình cảm tốt, có tình cảm tốt sẽ có tấm lòng biết yêu thương, nhân từ, chân thật; có tình cảm tốt là có tình hữu nghị, thân mật, yêu thương. Có tình cảm tốt sẽ thấy cuộc đời thật ấm áp, như thế bệnh tật sẽ được giải trừ, mọi việc sẽ tốt đẹp.

Nhìn lá rụng biết thu sang

Sáu tiết khí của mùa thu là Lập thu, Xử thử, Bạch lộ, Thu phân, Hàn lộ, Sương giáng, biểu thị quá trình thay đổi "âm tăng dần dương giảm dần" (từ nóng chuyển sang ngày càng lạnh) của khí hậu mùa thu, nhiệt độ bắt đầu cao và dễ chịu từ "Lập thu" chuyển xuống thấp nhất là vào "Sương giáng".

Cơ thể con người khi nhiệt độ ở vào khoảng $21^oC \sim 23^oC$ cảm thấy dễ chịu, tứ chi ấm áp. Khi cái lạnh của mùa thu hạ dần, để duy trì thân nhiệt, một mặt tứ chi và huyết quản co rút lại để giảm bớt sự tỏa nhiệt, một mặt cơ thể phải làm việc tích cực để tự bổ sung năng lượng, vì vậy mà cần phải ăn nhiều để cung cấp nguồn năng lượng cho cơ thể.

Chúng ta cần ăn gì nhiều? Gạo, thịt, hay là rau quả? Nghiên cứu sinh lý học đã chứng minh: Protit đem đến "hiệu ứng nhiệt động lực đặc biệt". Tức là việc hấp thu protit có thể bổ sung từ 30% ~ 40% nhiệt lượng cần dùng cho cơ thể,

các loại đường chỉ cung cấp được khoảng 4% ~ 5%, chất béo khoảng 5% ~ 6%. Nói đơn giản, đó là ăn thịt sẽ giúp chúng ta thấy cơ thể ấm áp hơn, không sợ lạnh, đặc biệt là sau khi ăn xong khoảng 3 đến 4 tiếng đồng hồ chúng ta sẽ nhận thấy hiệu quả rõ ràng nhất. Đồng thời, ăn thịt sẽ giúp chất axit amoniac chuyển hóa thành adrenalin, cơ thể sẽ cảm thấy hưng phấn, tràn đầy khí lực.

Đương nhiên, chất dinh dưỡng cho mùa thu cũng cần cung cấp đầy đủ 7 loại chất cần thiết mới có thể nâng cao được thể chất và khả năng miễn nhiễm. Mỗi ngày nên uống sữa 3 lần, sáng và tối uống sữa bò, trưa uống sữa chua (giúp cải thiện trạng thái vi khuẩn đường ruột, tăng cường khả năng tiêu hóa, không nên dùng vào buổi tối vì sẽ không tốt cho răng).

Giữ gìn răng miệng sạch sẽ là mấu chốt quan trọng để ngăn ngừa việc nhiễm khuẩn đường hô hấp. Nghiên cứu chỉ rõ: vào ban ngày rất ít khi đường hô hấp bị nhiễm, vì việc uống nước cùng với hoạt động của tuyến nước bọt sẽ khiến vi khuẩn trong cổ họng không thể sinh sôi được, nhưng 8 tiếng buổi tối khi đi ngủ mới chính là thời cơ tốt nhất cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, vì thế điều quan trọng là phải vệ sinh răng miệng sạch sẽ trước khi đi ngủ. Đặc biệt là đối với trẻ em, việc chăm chỉ đánh răng trước khi đi ngủ có thể hạn chế được hơn 70% ~ 80% khả năng mắc bệnh a-mi-đan.

Bất luận thế nào, điều quan trọng nhất là phải chú ý đến những thói quen sống tốt cho sức khỏe. Tắm nắng nhiều, ra ngoài vận động nhiều, có sự "an ủi" của mặt trời, sự bồi bổ của tự nhiên, trong lòng sẽ sảng khoái, ý chí sẽ bay cao. Có trái tim nhân ái đẹp sẽ có tình cảm tốt đẹp, thế giới xung quanh sẽ tốt đẹp và tương lai sẽ rộng mở.

SỐNG ĐƠN GIẢN, CUỘC ĐỜI TƯƠI ĐẸP

Sức khỏe thực sự rất đơn giản. Sức khỏe không cần phải dùng đến khoa học kỹ thuật cao, bởi vì bản năng trong cơ thể mỗi người chính là "khoa học kỹ thuật cao" mà không gì sánh bằng; sức khỏe cũng không cần phải tốn kém chi phí đầu tư gì nhiều, chỉ cần sống đơn giản là sẽ một đời tốt đẹp.

Sức khỏe bình đẳng đối với mọi người, người bình dân cũng vẫn có thể sống thọ đến trăm tuổi.

Sức khỏe thực sự rất đơn giản

Sinh lão bệnh tử là quy luật tuần hoàn của giới tự nhiên, từ xưa đến nay con người đều như vậy cả, nhưng mà cách "tử" của mỗi người lại không giống nhau. Có người sống đến cuối đời vẫn không bệnh tật, không đau khổ, không ghanh ghét đố kỵ ai, sống bình an đến trăm tuổi, cuộc sống thật nhẹ nhàng thoải mái. Sinh ra đã tươi đẹp như hoa nở mùa xuân, chết thì nhẹ nhàng như lá rụng mùa thu. Có người thì mới đến tuổi trung niên đã mắc đủ thứ bệnh tật, cuộc sống bị hành hạ trong nỗi đau đớn về thể xác, tinh thần bị dằn vặt, thân tâm bị dày vò, chỉ còn lại hai bàn tay trắng.

Nguyên nhân sự khác biệt của hai dạng người này là do đâu?

Hãy nhìn vào cách sống của những người già khỏe mạnh và những thanh niên chết yểu là có thể nhận ra ngay. Những người già mà vẫn khỏe mạnh đều có những đặc điểm chung về cách sống, đó là lòng dạ khoáng đạt, tính cách hiền lành, tâm địa lương thiện; yêu lao động, thích hoạt động; ăn uống không câu nệ, có thể ăn được đủ thứ, nhưng luôn ăn có chừng mực, không ăn quá no, chỉ độ bảy, tám phần là đủ. Điều này khác hẳn với những người còn trẻ đã mắc bệnh tật hoặc chết yểu, họ đều có một đặc điểm chung, đó là "ba thiếu": thiếu kiến thức chăm sóc sức khỏe cho bản thân, thiếu ý thức chăm sóc sức khỏe cho bản thân, càng thiếu hơn nữa là có những hành động thực tế cụ thể trong việc bảo vệ sức khỏe; "tam siêu": áp lực siêu quá tải, làm việc siêu nhanh, thể lực siêu mệt. Nhịp điệu chiếc đồng hồ sinh học rối loạn, sự mệt mỏi tích lũy dần, sức khỏe giảm sút, quay lưng lại với quy luật tự nhiên, như thế đương nhiên là sẽ chết sớm.

Sức khỏe thực sự rất đơn giản: thuận theo tự nhiên, thuận theo thiên thời, địa lợi, nhân hòa, giữ cho âm dương quân bình, sống hài hòa điều độ, như thế lo gì không có sức khỏe. Sức khỏe không cần phải dùng đến khoa học kỹ thuật cao, bởi vì bản năng trong cơ thể mỗi người chính là "khoa học kỹ thuật cao" mà không gì sánh bằng, chỉ là chúng ta không nên sống vô trách nhiệm mà phá hủy nó, làm cho nó rối loạn, như bậc thầy y học từng nói, "Bản năng mỗi người bệnh

là bác sĩ của chính họ". Sức khỏe cũng không phải tốn kém chi phí gì nhiều, ăn uống bình thường, tâm thái hài hòa, cơ thể cân bằng, mỗi ngày bỏ chút thời gian tản bộ, ngủ đủ 8 tiếng, không ăn uống quá no, mỗi ngày uống khoảng 8 ly nước, đấy chính là cách chăm sóc sức khỏe khoa học nhất. Sức khỏe luôn bình đẳng với mọi người, ai quay lưng với nó, nó sẽ quay lưng lại, ngay cả quốc vương hoàng đế cũng không ngoại lệ; ai thuận theo nó sẽ thu được lợi ích, người tốt sẽ bình an một đời, người bình dân vẫn có thể sống thọ đến trăm tuổi.

Có một bài báo nhan đề "ngôi sao sáng về dinh dưỡng học Trung Quốc nói chuyện về vấn đề sống thọ", giáo sư Trần Học Tồn thuộc trung tâm dinh dưỡng trị bệnh và an toàn thực phẩm Trung Quốc, ông sinh năm 1917, vừa bước qua tuổi 90. Ông ta sinh lực sung mãn, tinh thần vui vẻ, đi lại vững vàng, tư duy nhanh nhạy, không những vẫn lên giảng đường dạy học, mỗi ngày ông còn thường xuyên gửi nhận thư điện tử. Một ký giả thấy kỳ lạ, muốn tìm hiểu xem bí quyết về sức khỏe của giáo sư Trần là gì? Ông có phương pháp dinh dưỡng thần kỳ gì? Có khí công tâm pháp cao thâm gì? Hay là có bí quyết gì khác? Cuối cùng cũng tìm hiểu được thì ra là vấn đề lại rất đơn giản, chỉ cần diễn tả bằng ba câu ngắn gọn: sống khoan dung với người, duy trì việc đi bộ hàng ngày, không ăn uống kiêng kỵ gì.

Chúng ta hãy nghe giáo sư Trần nói, "Tôi không có bí quyết gì cả! Điều quan trọng nhất đối với tôi là tâm trạng luôn vui vẻ, thường xuyên vận động và duy trì một chế độ ăn uống đa dạng".

Giáo sư trần kể: "Tâm trạng luôn vui vẻ là quan trọng nhất, tâm trạng vui vẻ đem đến thái độ sống tích cực lạc quan, cuộc sống sẽ luôn thấy có ý nghĩa. Vậy làm thế nào để có tâm trạng vui vẻ? Một là phải sống khoan dung, hai là phải luôn giao thiệp với mọi người, không nên quá so đo tính toán, tính toán càng nhiều, tâm trạng càng khó mà vui vẻ, tâm lý càng nặng nề. Khi tâm lý gặp những áp lực lớn, cần phải tìm và chia sẻ với bạn bè, đồng nghiệp, người thân trong gia đình, như thế áp lực sẽ được giảm bớt rất nhiều". Giáo sư trần rất thích nói chuyện phiếm với thanh niên, cảm nhận được sức sống dồi dào của họ. Kinh nghiệm của giáo sư Trần là: "Dược liệu không bằng Thực liệu, Thực liệu không bằng Tâm liệu".

Về phương diện vận động, giáo sư Trần nói: “Cơ thể con người giống như một cỗ máy, nếu để lâu không sử dụng sẽ bị hỏng.” Thời thanh niên ông rất thích chạy bộ, bây giờ đã lớn tuổi, vì thế chuyển sang đi bộ, mỗi ngày nhất định ông phải đi bộ từ 30 phút trở lên. Nhờ rèn luyện thân thể đều đặn, ông không ngần ngại trong những công việc hoạt động trí óc, luôn tích cực học hỏi không ngừng, mỗi ngày ông đều đọc báo, học tập, luôn có hứng thú với mọi việc xung quanh.

Ông Trần có thể nói là một bậc thầy trong giới dinh dưỡng học, mọi người đều tưởng rằng ông rất kén chọn trong việc ăn uống, kỳ thực không phải như vậy. Ông Trần nói, ông chưa từng ăn qua một loại thức ăn “trường thọ” nào, cũng không để ý đến việc phải cần bao nhiêu ca-lo-ri, chỉ là ăn tạp một chút, nào là thịt, trứng, sữa, cá, rau, trái cây, thức ăn tinh (gạo, lúa mì), thức ăn phụ (ngô, khoai, sắn…) thứ gì ông cũng ăn. Bởi vì việc ăn uống đầy đủ mọi thứ là cách bổ sung dinh dưỡng toàn diện nhất.

Ông nói: “Có nhiều người tuổi cao một chút là lập tức kiêng ăn đủ thứ, thực sự không cần thiết phải như vậy. Ví dụ như cholesterrol, đây là một chất cần thiết cho cơ thể, cho dù chúng không đến từ đồ ăn, cơ thể chúng ta cũng sẽ tự sinh ra, cũng cần phải hao tổn chất dinh dưỡng để bổ sung cho việc này.” Đối với các loại thịt, ông Trần cho rằng tất cả các loại đều nên ăn mỗi thứ một chút, nhưng bản thân ông thì thích ăn cá nhất, bởi vì cá có hàm lượng prô-tê-in tương đối cao, ít chất béo, nói chung là cả cá nước ngọt và nước mặn đều rất giàu dinh dưỡng.

Đối với rau quả trái cây, ông Trần cho rằng vô cùng quan trọng, bởi chúng giàu chất khoáng, nguyên tố vi lượng, vi-ta-min, chất xơ, đặc biệt là đối với người già, chúng giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng. Các loại rau khác nhau có thành phần dinh dưỡng khác nhau, vì thế ăn “phối hợp” là tốt nhất. Ông Trần còn cho rằng, không nên hút thuốc và cần hạn chế uống rượu, một chút rượu nho là rất tốt cho cơ thể, nhưng không nên uống quá nhiều. Những lời của vị tôn sư chín mươi tuổi chứa đựng triết lý thật giản dị mà sâu sắc, thật dễ tiếp thu và đi vào lòng người.

Sức khỏe kỳ thực rất đơn giản. Sức khỏe không nhất thiết phải dùng đến những phương tiện khoa học kỹ thuật cao, sức khỏe cũng không cần phải tốn kém chi phí gì nhiều. Đối với mọi người, sức khỏe là bình đẳng, ai quay lưng với nó, nhất định sẽ gặp tai ương; ai thuận theo nó, sẽ gặt hái lợi ích lớn, những người bình dân vẫn có thể sống khỏe đến trăm tuổi.

BA CHỮ "BÌNH" CỦA MỘT ĐỜI SỐNG KHỎE MẠNH

Muốn sống khỏe mạnh vui vẻ đến trăm tuổi, chúng ta nên ghi nhớ và làm theo ba chữ. Đó là ba chữ "bình": thức ăn bình thường, thái độ bình hòa, thân thể bình ổn.

Thức ăn bình thường: có chay có mặn có nấm

Gần đây Tổ chức Lương thực Liên hiệp quốc có đưa ra một khẩu hiệu mới: kết cấu bữa ăn hàng ngày của con người trong thế kỷ 21 hợp lý nhất với sáu chữ: vừa chay vừa mặn vừa nấm.

Tôi hiện nay ăn thế này, mỗi bữa cơm có một món ăn mặn, hoặc cá, hoặc thịt, hoặc trứng, gà, vịt, cá, tôm đều được. Một món ăn chay, hoặc củ cải hoặc rau cải, có khi vài loại rau trộn lẫn với nhau. Cuối cùng, đó là một món nấm, nấm ăn, nấm cây, nấm kim, mộc nhĩ đen hoặc rong biển, nấm rơm đều rất tốt.

Tại sao lại cần phải ăn như thế? Trước tiên, bạn nhất định phải có một món ăn mặn, bởi vì con người là động vật ăn tạp, con người không nên chỉ ăn toàn đồ chay, đồ ăn mặn chứa protein động vật, đó là chất dinh dưỡng cao cấp. Thứ hai, cũng cần có món chay, bởi vì nó chứa lượng chất khoáng, nguyên tố vi lượng, vi-ta-min và chất xơ dồi dào. Món chay rất quan trọng, đặc biệt là nó giúp cho việc tiêu hóa dễ dàng. Thứ ba, cũng cần nên ăn thêm món nấm. Nấm chính là một loại linh dược.

Hiện nay càng ngày người ta càng nhận thấy, nấm có hàm lượng dinh dưỡng rất đầy đủ, có ba tác dụng lớn. Thứ nhất, nấm là thứ linh chi, giúp giảm lượng mỡ trong máu, hạ cholesterol, giảm độ đông máu, bớt nguy cơ bị động mạch vành sơ cứng, cùng nguy cơ mắc các bệnh về tim não huyết quản. Thứ hai, nấm và đặc biệt là nấm hương có nhiều chất đường, giúp nâng cao năng lực miễn nhiễm, từ đó cũng giảm nguy cơ bị mắc bệnh ung thư. Những ai mà thường ăn nấm thì hiếm khi bị mắc bệnh ung thư. Thứ ba, nấm còn có tác dụng chống ô-xy hóa, làm giảm quá trình tiêu vong của tế bào, giúp tăng cường sinh lực, giảm nguy cơ bị đãng trí vào tuổi già. Ở Bắc Kinh, cứ 100 người chết thì có 52 người bị các bệnh về tim não huyết quản, 22 người bị ung thư, tổng cộng như vậy là 74 người. Vậy nếu như chúng ta thường xuyên ăn nấm, sẽ giúp giảm nguy cơ bị mắc các bệnh về tim não huyết quản, ung thư, giảm tốc độ lão hóa.

Hạt yến mạch là dẫn dầu trong các loại lương thực phụ (ngô, khoai, sắn…). Hiện nay nhiều người có cuộc sống dư giả, tiền nhiều, cho rằng việc ăn những lương thực phụ này đã là chuyện của quá khứ. Đây là cách nghĩ rất sai lầm, sau này bạn cũng nên chú ý ăn cả lương thực phụ. Nhân loại tồn tại đến ngày nay chính là nhờ lương thực phụ. Lương thực tinh là gì, đó chính là tinh bột. Thế còn lương thực phụ có gì? Có thể nói, chất khoáng, nguyên tố vi lượng, vi-ta-min và chất xơ đều có đầy đủ. Vì vậy, mọi người nên ghi nhớ, thỉnh thoảng cũng cần ăn một chút những loại lương thực phụ.

Kết cấu bữa ăn hợp lý gồm 6 chữ: có mặn có chay có nấm.

Tâm thái bình hòa: lạc quan là liều thuốc bảo vệ sức khỏe siêu cao cấp

Làm thế nào để có một tâm trạng luôn vui vẻ? Đó là phải có “trái tim tốt”, và có “tình cảm tốt”.

Một trái tim tốt là một trái tim biết yêu thương, hiền lương, chân thật. Nghiên cứu khoa học đã chỉ ra, yêu thương nhiều, endorphin được giải phóng nhiều, sự tuần hoàn cơ thể được cải thiện, năng lực miễn nhiễm được nâng cao. Yêu thương khiến chúng ta khỏe mạnh, hiền lương khiến chúng ta đẹp đẽ, chân thật khiến chúng ta vui vẻ.

Tình cảm tốt bao gồm ba phương diện, tình bạn hữu, tình ruột thịt, tình yêu với người bạn đời. Tình bạn hữu khiến chúng ta biết khoan dung, tình ruột thịt khiến chúng ta thấy ấm áp, tình yêu khiến chúng ta hạnh phúc. Có đầy đủ ba thứ "tình" này, bạn nhất định sẽ có được tâm trạng tốt.

Chúng tôi từng tìm hiểu về một bà cụ ngoài 90 tuổi. Từ việc ăn uống, đi lại, việc gì bà cũng làm tốt, tinh thần còn rất minh mẫn. Mọi người hỏi nhờ đâu mà bà có thể sống thọ như thế, bà chỉ nói một câu, vừa nói vừa cười: do tim, phổi hoạt động bình thường. Bà chính là người luôn giữ được một tâm trạng thoải mái. Việc ăn uống của bà thực ra rất bình thường, bà ăn gì? Qua tìm hiểu, món bà thích ăn nhất là mì sốt trứng thịt. Hiện nay chúng ta thường hay chú ý đến việc mỗi ngày phải cung cấp bao nhiêu ca-lo-ri, cholesterol, lượng chất béo như thế nào cho hợp lý… nói chung là cái gì chúng ta cũng nghiên cứu kỹ lưỡng, thế nhưng chúng ta không biết rằng, thực ra thứ gì cũng có thể ăn được.

Có một cụ được xếp vào hạng tiền bối về tuổi thọ, cụ đã được 104 tuổi. Thế nhưng cụ không hiểu thế nào là bữa ăn hợp lý, càng không hiểu ca-lo-ri là gì. Mọi người hỏi cụ về bí quyết trường thọ, cụ dỏng tai nghe, nghe mấy lần mới hiểu, liền lớn tiếng trả lời: con dâu tôi rất tốt, nó rất thông minh, bà luôn khen ngợi con dâu. Nhưng đối với con trai, con gái thì bà không khen ngợi như thế, bà chỉ nói chúng cư xử tốt với mình. Con dâu vốn là người ngoài, bà khen ngợi như thế, đương nhiên khó mà không cư xử tốt với bà. Mọi người hỏi bà có bí quyết gì, bà trả lời: chính phủ rất tốt! Do bà lớn tuổi, mỗi khi đến ngày lễ, ngày tết đều cho người đến thăm hỏi bà. Chính phủ luôn làm việc rất có quy tắc, bà khen ngợi như thế, khu phố cũng phải ca ngợi bà, ngày lễ tết phải thường xuyên tới thăm hỏi bà.

Tâm thái lạc quan tích cực có sức mạnh siêu việt ngoài sức tượng của chúng ta.

Thân thể bình ổn: không mập không ốm không buồn phiền

Một người bị mắc bệnh béo phì, cao huyết áp, tôi nói với anh ta, anh nhất định là đã "quá tải". Anh ta hỏi tại sao? Tôi nói rất đơn giản, một chiếc xe ô

tô có trọng tải 5 tấn, bây giờ bạn chỉ chở 4,5 tấn, đi với tốc độ trung bình, như vậy chiếc xe có thể chạy được 10 năm, 20 năm, nếu bạn mang đủ 5 tấn và chạy với tốc độ nhanh hơn, không những thế lại thường xuyên thắng gấp, như vậy nhất định chiếc xe sẽ mau hỏng hơn. Hiện nay bạn bị dư cân, cơ tim của bạn phải ghánh vác công việc giống như một chiếc xe trọng tải 5 tấn nhưng lại chở hàng nặng tới 8 tấn, huyết áp cao chẳng khác nào chiếc xe chở quá tải, chạy quá nhanh, tính tình nóng nảy cũng giống như chiếc xe thường xuyên phải thắng gấp, chiếc xe như thế đương nhiên sẽ chóng hỏng. Vì vậy nhất định bạn phải tìm cách để giảm bớt trọng lượng cơ thể của mình xuống.

Béo phì có tác hại như thế nào đối với cơ thể? Có một dẫn chứng đơn giản, vào những năm 70 thế kỷ 20, các công ty bảo hiểm có thống kê số liệu và nhận thấy, khi cơ thể của con người thừa 1kg, điều đó đồng nghĩa với việc phải sống ít đi 8 tháng. Theo thống kê vào những năm 90 thế kỷ 20, dư 1kg đồng nghĩa với việc phải sống ít đi 4 tháng. Như vậy, không biết thực tế là giảm mấy tháng, nhưng việc thừa cân làm giảm tuổi thọ là điều đã được khẳng định rõ ràng.

Béo phì chính là biểu hiện của bệnh tật, béo phì chính là biểu hiện của sự già yếu. Bạn ngoài 30 tuổi mà đã thừa cân tức là bạn đang đối diện với sự già nua, bạn chính là người đang có bệnh tật.

Có người hỏi tôi, giáo sư Hồng, ông thử nói xem việc hút mỡ bụng có tốt hay không, chỉnh hình có tốt hay không. Tôi nói với cô ta: chúng ta giảm cân không phải là vì để chỉnh sửa dung nhan, hút mỡ chính là một kiểu của chỉnh sửa dung nhan; giảm béo cũng không đồng nghĩa với chỉnh hình, giảm béo là vì sức khỏe. Bạn dùng cách kiêng ăn để giữ dáng cho cơ thể là không đúng, việc bạn cần làm là phải ăn uống hợp lý, vận động điều độ và thường xuyên.

Việc xác định thể trọng như thế nào là hợp lý, có hai tiêu chí khách quan để dựa theo.

Tiêu chí thứ nhất đó là, số liệu thể trọng của bạn thấp hơn chiều cao là 100. Ví dụ như tôi cao 1,70m, như vậy thể trọng của tôi khoảng 70 kg là vừa. Nếu như có thể ít hơn chiều cao cơ thể là 105, với 1,7m, nặng 65 kg, như vậy là tiêu chuẩn lý tưởng nhất.

Tiêu chí thứ hai là căn cứ vào vòng lưng, vòng bụng. Hiện nay vòng bụng của mọi người càng ngày càng to ra. Người Anh có câu ngạn ngữ: vòng bụng càng lớn, tuổi thọ càng ngắn. Tim đập càng nhanh, qua đời càng sớm.

Bạn nên ghi nhớ cách tính tuổi thọ rất đơn giản như vậy, dựa vào chính vòng lưng và vòng bụng của bạn, vòng bụng càng lớn, tuổi thọ càng ngắn. Tại sao lại như vậy? Bởi vì bụng càng lớn, mỡ càng nhiều, mỡ càng nhiều, động mạch dễ xơ cứng, gan dễ nhiễm mỡ, khả năng bị nhồi máu cơ tim càng lớn. Bình thường mà tim đã đập nhanh, động mạch sơ vữa càng nhanh, đương nhiên cái chết sẽ đến càng sớm.

Vòng bụng nên là bao nhiêu thì vừa? Theo nghiên cứu, đàn ông nhiều nhất vào khoảng 90 cm, lý tưởng là khoảng 85 cm. Phụ nữ khoảng 80 cm.

Vòng bụng càng lớn, tuổi thọ càng ngắn.

"BÀI CA CHỮ TÁM" CHO MỘT CƠ THỂ KHỎE MẠNH

Muốn tuổi thọ sức khỏe cao rất đơn giản, mọi người chỉ việc tuân theo "bài ca chữ tám" mà làm.

Bài ca chữ tám là như thế nào? Đó là, mỗi ngày đi bộ 8 ngàn bước, đêm ngủ 8 tiếng, 3 bữa cơm chỉ ăn no 8 phần, một ngày uống 8 ly nước, nuôi dưỡng tâm hồn bằng 8 thang thuốc quý, giúp thân thể mạnh mẽ với 8 động tác, mét thọ là 88, trà thọ là 108.

Mỗi ngày đi bộ tám ngàn bước

Nghiên cứu đã chứng minh: đi bộ là cách phòng ngừa bệnh xơ cứng động mạch vành hiệu quả nhất, đặc biệt là đối với những người ở độ tuổi trung lão niên. Đi bộ còn giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường rất công hiệu. Nghiên cứu chỉ rõ: nếu một người mỗi tuần đi bộ 3 lần, nguy cơ mắc bệnh tiểu đường so với

người không vận động giảm 25%, mỗi tuần đi bộ 4 lần, giảm 33%, mỗi tuần đi bộ 5 lần, giảm 42%. Mỗi lần đi bộ khoảng 3 km.

Đi bộ giúp cho thân hình khỏe đẹp, khiến lượng mỡ giảm, tránh bị bệnh béo phì, người gầy thì ngược lại sẽ mập lên, trở thành cường tráng. Nghiên cứu về một nhóm phụ nữ trung niên thường xuyên vận động trong 8 tuần, những người này tăng dần liều lượng vận động theo hướng dẫn của bác sĩ, kết quả cho thấy, lượng mỡ của mỗi người giảm được 6 kg, lượng thịt cơ bắp tăng 3,6 kg, tổng trọng lượng cơ thể giảm 2,4 kg.

Càng quan trọng hơn nữa là việc đi bộ giúp cho hệ thống thần kinh giữ được thăng bằng, giúp cải thiện khả năng tư duy, khiến tâm trạng trở nên vui vẻ thoải mái hơn.

Tôi nói "mỗi ngày đi bộ 8 ngàn bước", không nhất thiết tuyệt đối phải như vậy, có thể theo phương pháp của người Nhật Bản mỗi ngày đi bộ 10 ngàn bước cũng được. Nhưng ít nhất cũng nên đi 3 km, tức là khoảng 6000 bước. 8000 bước mà tôi nói là cách nói khái quát, cao nhất nên là 12000 bước, thấp nhất nên là 6000 bước.

Cách vận động tốt nhất là đi bộ.

Mỗi đêm ngủ 8 tiếng

Con người cần ngủ bao lâu thì đủ? Vấn đề này đã được tranh luận đến vài trăm năm, bây giờ thì đã rõ ràng.

Người ta tiến hành làm nghiên cứu bên trong một sơn động lớn, không có ánh sáng thông với bên ngoài, người sống ở trong đó, không phải đi làm, không biết bên ngoài là thứ mấy, muốn ngủ thì ngủ, muốn ăn thì ăn, muốn chơi thì chơi, bởi dù sao thì cũng không biết được khi nào là ban ngày, khi nào là ban đêm, chuyện gì cũng không biết. Sau đó người ta tìm hiểu xem chiếc đồng hồ sinh học cuối cùng sẽ chạy như thế nào. Nghiên cứu cho thấy, bất kể nam nữ già trẻ, có một số người thức 14 tiếng đồng hồ, ngủ 7 tiếng; có một số người thức 18 tiếng, ngủ 9 tiếng; có một số người thức 20 tiếng, ngủ 10 tiếng. Về cơ bản, thời gian thức luôn gấp đôi thời gian ngủ. Chu kỳ có dài ngắn, có người 18 tiếng, có người 14 tiếng, tuy nhiên chu kỳ thức luôn gấp 2 lần chu kỳ ngủ. Như vậy người

ta đã nhận ra hoạt động bình thường về chiếc đồng hồ sinh học của cơ thể con người, đó chính là trong 24 tiếng của một ngày, chúng ta cần thức 16 tiếng, ngủ 8 tiếng, đấy chính là quy luật vận hành tự nhiên của chiếc đồng hồ sinh học mỗi người.

Có người nói, nhiều khi họ còn không ngủ được nhiều như thế. Cũng chẳng sao, nghiên cứu về giấc ngủ của một nhóm người cho thấy, những người ngủ đủ 8 tiếng một ngày có sức khỏe tốt nhất, bệnh tật cũng ít nhất, tuổi thọ cao nhất. Mỗi ngày ngủ ít đi một tiếng, tỷ lệ tử vong tăng lên 9%, một người mỗi ngày ngủ 6 tiếng, tỷ lệ tử vong tăng 18%, người mà mỗi ngày chỉ ngủ 5 tiếng, tỷ lệ tử vong tăng 27%. Thời gian ngủ hợp lý nhất là mỗi ngày ngủ 8 tiếng.

Những người có sức khỏe loại A hiện nay rất nhiều, nguyên nhân đầu tiên là ngủ không đủ giấc, hoặc chất lượng giấc ngủ không tốt. Nó khiến cho khả năng hoạt động của não suy giảm, thần kinh thực vật không ổn định. Thần kinh thực vật rối loạn, dẫn đến khả năng phân tích vấn đề rối loạn. Trong thực nghiệm đối với động vật, nếu như chỉ là thiếu ăn, đó không phải là vấn đề lớn. Nhưng nếu như không ngủ đủ giấc, những biểu hiện của sự rối loạn sẽ đến rất nhanh, như bị cao huyết áp, bệnh tim, xơ vữa động mạch.

Có thể lấy thí nghiệm về một con khỉ làm ví dụ. Một con khỉ con khỏe mạnh, 4 tuổi, người ta không cho nó uống nước, nó không sao. Sau đó người ta kiên quyết không cho nó ngủ, chỉ cần con khỉ vừa nhắm mắt, lập tức lấy roi điện đánh thức nó, khiến nó tỉnh lại. Cho dù nó khổ sở thế nào, chỉ cần vừa nhắm mắt, lập tức lại dùng roi đánh thức nó, khiến nó không dám ngủ. Chẳng bao lâu, hệ thần kinh của con khỉ phát chứng, nó bị rụng lông, vẻ mặt của trông rất khổ sở, gầy đi thấy rõ, ăn gì cũng bị tiêu chảy. Cứ vậy tiếp tục không cho nó ngủ, thường xuyên đánh thức nó, bộ máy thần kinh của nó phát chứng, thần kinh thực vật bị rối loạn. Sau đó, con khỉ bị cao huyết áp, xơ cứng động mạch. Một năm làm thí nghiệm trôi qua, đến một hôm, lúc con khỉ đang đu trên cái bàn đu, đột nhiên nó kêu lên một tiếng và ngã xuống, mồ hôi lạnh đổ toàn thân, nó đã chết. Điều này có thể hiểu được, nó chết do bị nhồi máu cơ tim. Con khỉ bắt đầu được tiến hành thí nghiệm lúc nó 4 tuổi, sau một năm thí nghiệm, tước mất quyền được ngủ của

nó, thế là hệ thần kinh của nó phát chứng, thần kinh thực vật rối loạn, huyết áp cao, động mạch xơ cứng, dẫn đến nhồi máu cơ tim.

Mỗi ngày ngủ 8 tiếng là thời gian ngủ hợp lý nhất.

Ăn 8 phần no

Khi vị bác sĩ bảo vệ sức khỏe ở nhà Trắng, Mỹ, đến Trung Quốc giảng dạy, đã tặng mọi người một câu: bữa cơm chỉ ăn no tám phần, đi đường hay leo lên cầu thang phải từ từ. Nhưng người Bắc Kinh tổng kết lại một cách súc tích hơn: giữ gìn cái miệng, cẩn thận cái chân.

Trung y cổ đại có câu: nếu muốn thân thể khỏe mạnh, để lại ba phần đói và rét. Câu nói đơn giản này đã cứu được rất nhiều người. Cần phải có đói có rét, mới giúp cơ thể sản sinh ra năng lực đề kháng.

Giới khoa học Mỹ đã làm một thí nghiệm, xem thử ăn no 7 - 8 phần là tốt hay ăn thật no là tốt, thí nghiệm tiến hành với 200 con khỉ, 100 con mỗi bữa đều cho ăn thật no, 100 con kia thì cho ăn vừa phải, chỉ no mức 7 – 8 phần. Thí nghiệm được tiến hành trong 10 năm, sau 10 năm, những con khỉ được ăn no thường xuyên trở nên rất mập mạp, lượng mỡ nhiều, chúng bị nhiều chứng bệnh như gan nhiễm mỡ, cao huyết áp, động mạch xơ cứng, bệnh động mạch vành. 10 năm tiếp theo, 50 con khỉ trong số đó đã chết. Đối với nhóm khỉ chỉ cho ăn 7 -8 phần no, sau 10 năm, hình dáng chúng thon thả, sức khỏe rất tốt, tinh lực xung mãn. Sau 10 năm nữa, chỉ có 12 con chết, 88 con còn lại đều sống khỏe mạnh. Cứ như vậy tiếp tục chăm sóc chúng cho đến 15 năm sau, những con ăn no đều đã chết sạch, còn rất nhiều những con ăn no chỉ 7 – 8 phần vẫn tiếp tục sống. Như vậy, kết quả thí nghiệm đã chứng minh: những con khỉ sống lâu là những con ăn không quá no.

Căn cứ vào tiêu chí nào để xác định được là no 7 – 8 phần? Rất đơn giản, khi bạn ăn mà bụng vẫn còn có thể ăn tiếp được, vẫn muốn ăn, nhưng bạn không tiếp tục ăn nữa. Bạn lập tức rời khỏi mâm cơm, như thế chính là bạn đã ăn no được 7 – 8 phần. Bạn có muốn biết 7 – 8 phần no như thế nào không? Hãy xem trọng lượng cơ thể, xem vòng bụng.

Ăn no 7 – 8 phần, đó là cách chăm sóc tốt nhất.

Một ngày uống 8 bát nước

Nước là nguồn sống của vạn vật, trong cơ thể chúng ta số lượng nước là rất lớn. Trạng thái con người khi vừa mới sinh ra, có đến 99% là nước; thời thơ ấu, nước chiếm 80% trọng lượng cơ thể trở lên; khi trưởng thành, nước chiếm 75% trọng lượng cơ thể; khi về già, nước chiếm 65% trọng lượng cơ thể. Cả cuộc đời của một con người đều sống trong trạng thái đầy nước. Sinh lý học chứng minh, giả sử mỗi ngày lượng nước trong cơ thể con người bị hao hụt 10%, cơ thể sẽ bị những chất độc làm cho mệt mỏi; nếu mất đi khoảng 20% trọng lượng nước trong cơ thể, như thế sẽ bị nguy hiểm đến tính mạng.

Hiện nay chúng ta có rất nhiều bệnh, đặc biệt là những bệnh ở người tuổi già, nguyên nhân là do uống nước quá ít, đặc biệt là khi mùa hè đến, máu huyết bị cô lại, động mạch não ngưng trệ, thận kết sỏi, túi mật cũng kết sỏi, khả năng bệnh bị động mạch vành tăng cao. Có năm, vào khoảng tháng 5, đột nhiên thời tiết nóng đến không chịu nổi, giống như những ngày tháng 7, tháng 8, trong bệnh viện tăng đột biến số người bị tắc động mạch não.

Do đó mỗi ngày uống 8 ly nước, duy trì 1500 mililit nước tiểu. Đấy là số nước thay thế cần thiết của một người cho lượng nước thải ra để rửa sạch cơ thể. Có người nói, tôi không biết một ly nước lớn chừng nào, cũng không biết 1500 ml có bao nhiêu, như thế mà cũng chẳng sao. Bạn cần chú ý, mỗi sáng khi đi tiểu, nếu lượng nước tiểu ít, màu vàng đậm, như thế là bạn đã có vấn đề. Buổi sáng khi đi tiểu tiện lần đầu, nếu nước tiểu trong, điều đó chứng tỏ bạn đã uống đủ nước. Con người rất dễ thiếu nước vào ban đêm, do đó với người già, buổi tối ngủ nếu như dậy khuya, nhất định nên uống một ly nước. Sáng sớm khi thức dậy, việc đầu tiên là uống một ly nước. Như vậy sẽ giúp bổ xung dung lượng cho máu, hạn chế nguy cơ bị tắc động mạch não.

Các chiến sĩ biên phòng ở bên dòng Hắc Long Giang sống với cái lạnh dưới 40 độ, cách chống lạnh duy nhất của họ chính là uống nhiều nước, bởi vì khi trời lạnh, ảnh hưởng đến ống dẫn máu trong cơ thể, uống nhiều nước, máu sẽ tuần hoàn tốt hơn, tứ chi sẽ ấm áp hơn.

Nước vô cùng quan trọng đối với việc duy trì sự sống, vì vậy mỗi ngày cần uống 8 ly nước, duy trì lượng nước tiểu 1500 ml.

Nuôi dưỡng tâm hồn bằng 8 thang thuốc quý

8 thang thuốc quý, 8 vị "thuốc", mỗi ngày đều uống, sáng tối đều uống, sẽ khiến cho tâm trạng luôn sảng khoái, sống vui khỏe đến 100 tuổi. 8 vị thuốc đó là gì? Yêu thương một tấm, tốt bụng hai thước, chính trực ba phần, khoan dung bốn lá, chung thủy nhớ thường, trung thực vừa phải, hy sinh không đủ, báo đáp không cầu.

Yêu thương là phẩm chất mà không thể thiếu đối với một con người. Đồng chí Đặng Tiểu Bình từng nói: tình yêu thương sâu nặng nhất của tôi đó chính là tổ quốc. Nhà văn Băng Tâm nói: người nào có tình yêu thương, người đó có tất cả. Nếu một người không có lòng yêu thương, chúng ta ngàn vạn lần không nên kết giao với họ, người không có lòng yêu thương, cha mẹ cũng có thể giết vì thù hận, vợ chồng có thể hại nhau, anh em luôn không thể hòa thuận.

Tốt bụng là liều thuốc bổ thứ hai. Tốt với người sẽ được người tốt lại, thiện với người, người sẽ thiện lại, ác với người, người sẽ ác lại. Chúng ta nói sức khỏe thân thể cần vi-ta-min, vậy thì sức khỏe tâm lý có cần vi-ta-min hay không? Cũng rất cần, lương thiện chính là thứ vi-ta-min tâm lý tốt nhất.

Chính trực là liều thuốc bổ thứ ba. Người chính trực luôn làm việc tốt cho người mà không bao giờ làm việc xấu cho người, không để mình bị nhiễm bẩn, không hủ bại, người càng hủ bại, chết sẽ càng nhanh. Giới y học Bra-xin đã làm một cuộc điều tra về 583 tham quan và 583 quan thanh liêm. Sau 10 năm tìm hiểu, trên 60% quan tham từng bị ung thư, xuất huyết não, nhồi máu cơ tim; còn với những quan thanh liêm tỷ lệ này chỉ là 16%, còn chưa có người nào qua đời. Đặc biệt là 16 viên quan ở Cục Phúc lợi, do tham ô tập thể, đều bị bãi chức, tuổi thọ trung bình chỉ 41 tuổi, nghiên cứu cho thấy, 15 trong số 16 người bị bệnh nặng, 6 người trong đó đã chết. Vì vậy có thể kết luận rằng: liêm khiết có lợi cho sức khỏe, hủ bại là con đường dẫn đến âm phủ. Bởi vì kẻ hủ bại, anh ta phải đối diện với sự hối hận sợ hãi, tự dằn vặt về tội trạng của mình, ban ngày ăn không ngon, ban đêm ngủ không yên, một khi sự hủ bại của anh ta bị lột trần,

suốt ngày anh ta cảm thấy hoang mang, dẫn đến khả năng miễn nhiễm của cơ thể bị giảm sút, từ đó mà bệnh tật dễ dàng tìm đến.

Khoan dung là liều thuốc bổ thứ tư. Một người muốn làm nên sự nghiệp, nhất định phải có lòng khoan dung, rộng lượng. Người lòng dạ nhỏ nhen, hẹp hòi thiển cận, không thể làm được bất kỳ việc gì, chỉ người nào có một tấm lòng rộng lượng mới có thể hy vọng làm nên đại sự. Xã hội hiện đại, người có lòng dạ nhỏ nhen, không biết khoan dung, đó là tự mình gây khó cho mình, sự nghiệp của họ chắc chắn chẳng thể có được thành tựu gì.

Chung thủy là liều thuốc bổ thứ năm. Đây là một mỹ đức có từ ngàn xưa. Ngày nay tỷ lệ người ly hôn càng ngày càng nhiều, tốc độ ly hôn càng ngày càng nhanh. Quan niệm về giá trị của đa số giới trẻ ngày nay đã thay đổi, tiêu chuẩn tìm bạn đời của họ so với người thời trước đã khác rất nhiều. Tình yêu vốn là cần phải có chân, thiện, mỹ, trên hoa dưới nguyệt, tình yêu đẹp có thể khiến huyết áp hạ; hiện nay người ta tìm đối tượng là nam thanh nữ tú, phải biết "mát mẻ", ngoài vẻ ngoài bóng bẩy còn phải chai mặt một chút. Ái tình bây giờ giống như liều thuốc gây mê, nó làm huyết áp tăng lên.

Trung thực là liều thuốc bổ thứ sáu. Trung thực là rất tốt, nhưng cần phải đúng lúc đúng chỗ, phải biết vừa phải. Bởi xã hội ngày nay phức tạp, đối phương trung thực với bạn, bạn cũng trung thực với họ; nếu như đối phương không trung thực, bạn phải hết sức thận trọng, tránh để bị mắc lừa. Người quá trung thực dễ bị mắc lừa, bạn đừng quá máy móc khi dùng 8 thang thuốc quý, bởi vì ở đây chỉ khuyên bạn trung thực vừa phải, không khuyên bạn trung thực thái quá.

Luôn biết hy sinh là liều thuốc bổ thứ bẩy. Bạn sống đến già, học đến già, luôn có tinh thần cầu tiến, không ngừng phấn đấu, có như thế bạn mới có thể cống hiến hết mình cho xã hội.

Không cầu báo đáp là liều thuốc bổ thứ tám. Bạn làm việc tốt, không cầu người ta báo đáp lại, đó mới là lòng tốt thực sự.

Tám vị "thuốc" này cần phối hợp như thế nào? Nói chung là không nên phối hợp quá máy móc, 8 vị thuốc này trước tiên phải cho vào trong cái nồi giải

phiền muộn, đun lửa liu riu, không lo lắng nóng vội; tiếp đó cho vào trong cái chén công bình nghiền nhỏ, sao cho thật mịn, càng mịn càng tốt.

Khi đêm khuya tỉnh giấc, đối diện với trăng thanh gió mát, dưỡng tâm với 8 vị thuốc quý này có thể khiến tâm hồn thanh sạch, nhân cách được thăng hoa, hun đúc tình cảm sâu đậm, điều hòa tâm lý, đạt đến cảnh giới quên hết tất cả, không vì ham muốn mà sa đà, không vì bản thân mà lo buồn.

Nuôi dưỡng tâm hồn bằng 8 vị thuốc quý có 6 công hiệu lớn: thứ nhất, làm người thành thực; thứ hai, làm việc chân thật; thứ ba, cống hiến cho xã hội; thứ tư, hưởng thụ cuộc sống; thứ năm, kéo dài tuổi thọ; thứ sáu, triệt tiêu thù hận.

Hãy nuôi dưỡng tâm hồn bằng 8 vị "thuốc" quý. Yêu thương là một, tốt bụng là hai, chính trực là ba, khoan dung là bốn, chung thủy là năm, trung thực là sáu, hy sinh là bẩy, không cầu báo đáp là tám.

Tám động tác khiến thân thể khỏe mạnh

Tô Đông Pha giới thiệu "8 động tác" rất có công hiệu: sáng dậy, ngồi xếp bằng, hai hàm răng đập vào nhau, làm thật nhanh, gõ cho phát ra âm thanh và đếm đến 10 lần, tiếp theo làm động tác mới, hít không khí vào đầy lồng ngực, rồi thở ra từ từ. Sau đó dùng tay mát xa lòng bàn chân, phần dưới rốn, giữa sống lưng, xung quanh mắt, vành tai, cứ làm cho đến khi nóng lên, sau cùng là hai bên mũi, vừa làm vừa đếm, khoảng trên 100 lần. Tô Đông Pha sau khi tự mình thực hành những động tác này, ban đầu không có gì đặc biệt, nhưng sau hơn 100 ngày, hiệu quả thấy rất rõ ràng.

8 động tác với việc xoa bóp toàn thân 1 lần, làm chăm chỉ, thông thường mỗi lần làm nửa tiếng đồng hồ.

Tô Đông Pha từng viết một bài văn, nói rằng 8 động tác đó trong mấy ngày đầu thực hiện thì không thấy có cảm giác gì đặc biệt, nhưng sau khoảng 100 ngày, hiệu quả không thể tưởng được, tốt hơn hàng trăm lần việc dùng thuốc quý. Trong y học cũng nghiên cứu và chỉ ra, khi chúng ta mới ngủ dậy, toàn bộ hệ thống tuần hoàn tinh vi của chúng ta ở trong trạng thái bế tắc, không nhanh

nhạy, rất dễ bị đau thắt cơ tim, nhưng sau khi chúng ta thực hiện xong 8 động tác này, chúng ta có thể yên tâm là mình đã được bảo vệ an toàn. Từng có một quyển sách viết, bình phương 1 mi-li mét da bụng ở trạng thái yên tĩnh sẽ khai thông được 10 mao mạch, sau khi làm nóng cơ thể sẽ khai thông được 50 mao mạch, sau khi mát-xa, cơ thể sẽ khai thông từ 10 mao mạch mở tới 300 mao mạch. Tác dụng của mát-xa còn tốt hơn dùng liệu pháp làm nóng nhiều!

Một vị lãnh đạo lão thành, đã hơn 80 tuổi, cơ thể còn rất sung sức, vẫn có thể chạy được. Ông ta được như vậy cũng chính là nhờ dựa theo 8 động tác trên mà thực hành. Ngày nay có nhiều người bỏ tiền ra mở những trung tâm thể dục, sau khi đi làm về bạn phải chạy xe đi tốn mất bao nhiêu thời gian. Thay đồ xong, bạn luyện tập đổ mồ hôi, sau đó lại tắm. Bạn tập luyện hết cơ bắp này tới cơ bắp kia, thực ra cách luyện tập này tác dụng thực tế không thể bằng 8 động tác mà chúng ta vừa nói.

Hiện nay dụng cụ thể thao càng ngày càng phức tạp, nào là đo lượng dưỡng khí tiêu hao bao nhiêu, nào là bao nhiêu ca-lo-ri, tất cả đều có đồng hồ báo theo một tiêu chuẩn. Tôi cho rằng, những sự phức tạp đó là không cần thiết, có thể làm cho nó trở thành đơn giản nhất, không có những cái đồng hồ báo này tôi cảm thấy còn dễ chịu hơn.

Kỳ thực là thể trạng nam, nữ, mỗi người khỏe, yếu khác nhau. Thế mà mọi người đều tuân theo một quy tắc chuẩn, như thế chẳng khác nào một loại áo duy nhất một kích cỡ lại dùng cho những người cao, thấp, mập, ốm khác nhau, thế thì nhiều người làm sao mà mang vừa được.

Phương pháp dưỡng sinh nên làm sao đơn giản nhất, tiết kiệm nhất, nhưng đem lại hiệu quả cao nhất.

Mét thọ là 88

Mét thọ là chỉ tám mươi tám tuổi, bởi chữ mét (米) là sự kết hợp của ba chữ “tám mười tám” (米十米).

Có một câu nói nhấn mạnh về vai trò của sức khỏe và tuổi thọ. Sinh mạng mọi người đều như nhau, nhưng chết thì không như nhau. Có cái chết đến một cách tự nhiên, cái chết đó là cái chết không xảy ra trong bệnh tật, cái chết đó

cho thấy người đó đã có một cuộc sống bình an, vui vẻ, thoải mái. Nhưng cái chết xảy đến trong bệnh tật cho thấy, người chết đó đã sống một cuộc sống thiếu hoặc không có chất lượng.

Sinh mạng mỗi người đều giống nhau, nhưng cái chết lại khác nhau. Cái chết đến không phải do bệnh tật, đấy là cái chết nhẹ nhàng thoải mái.

Trà thọ là 108

Trà thọ là chỉ 108 tuổi. Bởi vì chữa trà (茶), phía trên đầu có bộ thảo, phân tích ra thành 2 chữ thập (十), tức là hai mươi (二十); giữa có bộ nhân (人), viết rời thành chữ bát (八), phía dưới có bộ mộc (木), bao gồm bộ thập (十) và bộ bát (八), tổng hợp lại thành tám mươi tám (八十 八), cộng thêm 20 (二十) mà phía trên đã nói, như vậy tổng là 108.

Mục đích của câu nói này là cường điệu về sức khỏe tuổi thọ, tức là sống cần phải được hưởng thụ cuộc sống, sống cần phải nghĩ đến cuộc sống hạnh phúc. Nuôi dưỡng tâm hồn bằng "8 thang thuốc bổ" mà phía trên đã nói chính là cách để hoàn chỉnh cuộc sống của chúng ta, để quân bình âm dương, để có được đức trung dung. Trung dung thực ra chính là chỉ một trạng thái bình thường. Tâm thái bình thường là tốt, tâm thái bình thường chính là trung dung.

Cách suy nghĩ của người phương Đông và người phương Tây có rất nhiều sự khác biệt. Về phương diện theo đuổi cách sống khỏe, tôi thường dựa vào tư duy uyên bác và sâu sắc của phương Đông. Sức khỏe không chỉ đơn thuần là vấn đề của y học, mà quan trọng hơn là phải tạo cho mọi người thói quen suy nghĩ tốt đẹp.

Sống cần phải được hưởng thụ cuộc sống, sống cần phải nghĩ đến cuộc sống hạnh phúc.

BÌNH AN VUI VẺ, CUỘC SỐNG TƯƠI ĐẸP

Sức khỏe bình đẳng với mọi người, ai quay lưng với nó sẽ gặp tai họa, ai thuận theo nó, đó chính là "người thông minh", một đời bình an.

"Người thông minh" một đời bình an

Sức khỏe bình đẳng với mọi người, cho dù bạn là phú ông hay là hoàng đế, nếu như bạn không biết tôn trọng quy luật của sức khỏe, tuổi thọ của bạn còn ngắn hơn những người bình dân, sống đạm bạc. Đối với sức khỏe, của cải, địa vị, quyền lực đều không có giá trị gì. Chỉ có người "thông minh", sống thuận theo quy luật khách quan, mới có thể hy vọng một đời bình an.

Đối với sức khỏe mà nói, người người đều bình đẳng. Chỉ cần bạn quay lưng với quy luật khách quan, bạn nhất định sẽ phải chịu sự trừng phạt. Có một người bệnh 38 tuổi, anh ta vô cùng giàu có, là giám đốc của 8 công ty. Một hôm đột nhiên anh ta bị nhồi máu cơ tim, tưởng khó qua khỏi, nhưng rồi may mắn anh ta cũng được cứu sống. Chúng tôi chụp phim động mạch vành của anh ta mới phát hiện: đầu bên trái bị tắc nghẽn hoàn toàn, động mạch vành bên phải bị tắc 80%. Anh ta chỉ mới 38 tuổi, vậy mà độ xơ cứng động mạch còn cao hơn ông cụ 78 tuổi, ngoài ra còn mọc thêm cái bướu ở thành vành, vành buồng tim quá mỏng, không khác gì tờ giấy, mỏng đến nỗi không thể được phép ho, vì nếu ho có thể dẫn đến bị rách tim. Cũng vì vậy mà khi đại tiện không được phép cố sức.

Một hôm anh ta hỏi tôi một vấn đề mà bản thân anh ta đã nghĩ nhiều mà vẫn không hiểu được: "Tại sao thượng đế lại bất công với anh ta như vậy? Người ta 38 tuổi ít ai bị bệnh, thậm chí 78 tuổi cũng không bị bệnh, tại sao tôi mới 38 tuổi đã mắc trọng bệnh nguy hiểm đến tính mạng như thế? Ông xem, tôi vẫn còn rất trẻ, sự nghiệp hưng thịnh phát đạt, tại sao lại bị bệnh độc như thế?"

Tôi nói, "Theo như tôi được biết, quy luật của tự nhiên là thế, con người sống trên trần gian này có rất nhiều việc không công bằng, nhưng tự nhiên thì luôn công bằng, vậy tại sao anh bị bệnh? Rất đơn giản, có bốn khối đá tảng quan trọng giúp bảo vệ sức khỏe là: ăn uống hợp lý, vận động điều độ, không hút thuốc uống rượu, tâm lý thăng bằng, anh đã vi phạm những quy luật này." Anh ta vừa thổ huyết ra, lập tức đông đặc lại, độ đông máu đã quá cao, máu thổ ra sau 8 tiếng đồng hồ, trên bề mặt bám một lớp mỡ dày, nguyên nhân là do bị cao máu

mỡ. Anh ta cân nặng 94 kg, vòng lưng 112 cm. Nói về việc ăn uống, anh dư thừa tiền bạc, ăn uống thả cửa, thưởng thức đủ thứ cao lương mỹ vị, do đó anh mới nặng tới 94 kg. Nói về vận động, ra khỏi nhà anh đã ngồi xe hơi, lên lầu là đi thang máy. Hút thuốc uống rượu, một ngày 2 gói thuốc, mỗi bữa ăn đều uống rượu, anh hút thuốc uống rượu vô tội vạ. Về thăng bằng tâm lý, đâu phải tiền nhiều mà tâm lý thăng bằng, bên cạnh anh có bao nhiêu nữ thư ký, anh có giữ thăng bằng được với họ không? Hôm nay anh cầm tay cô thư ký xinh xắn này, tâm lý anh sẽ lập tức mất thăng bằng, nhịp tim sẽ nhanh hơn; ngày mai anh cầm tay cô thư ký kia, huyết áp anh sẽ tăng cao. Anh là ông chủ lớn, suốt ngày tiền hô hậu ủng, kiếm được tiền anh lập tức bị kích động, lỗ vốn anh nóng ruột, lo lắng, không ngày nào tâm lý anh giữ được thăng bằng, bốn khối đá tảng bảo vệ sức khỏe cho anh đều hoạt động hết công suất, anh không bị xơ cứng cơ tim, vậy thì ai sẽ bị thay anh đây?

Giới tự nhiên luôn công bằng, sức khỏe bình đẳng với mọi người, ai quay lưng với nó, sẽ phải chịu sự tổn hại, ai biết thuận theo nó, đó là mẫu người "thông minh", cả đời sẽ bình an.

Bổ thuốc không bằng bổ thức ăn, bổ thức ăn không bằng bổ tâm hồn

Trong mục này tôi xin kể hai câu chuyện. Vận động viên đua xe đạp người Mỹ Armstrong, là người từng bị ung thư tinh hoàn giai đoạn cuối, các bác sĩ cho rằng khả năng sống của anh ta chỉ còn khoảng 1%, nhưng anh ta nói rằng mình rất tự tin để tiếp tục điều trị, nhất định anh ta sẽ tích cực phối hợp với bác sĩ để chữa trị. Kết quả là cuối cùng bệnh ung thư tinh hoàn của anh ta cũng thuyên giảm và khỏi hẳn, sau đó anh ta lại tiếp tục nỗ lực hơn trước kiên trì luyện tập, cuối cùng đã giành quán quân 7 lần trong cuộc đua xe đạp vòng quanh nước Pháp.

Nước Pháp có một nữ vận động viên 26 tuổi bị ung thư tử cung, tử cung phải cắt bỏ, 2 tháng sau di căn xuống buồng trứng bên phải, thế là buồng trứng bên phải phải cắt bỏ; lại qua 2 tháng sau nữa thì di căn qua buồng trứng bên trái, thế là lần thứ 3 phải cắt bỏ; sau 1 tháng nữa, lại di căn xuống ruột kết, lại phải

cắt bỏ ruột kết, hậu môn trở thành lậu. Tổng cộng cô ta đã trải qua 8 lần phẫu thuật, 6 lần hóa liệu, đầu bị cắt hết tóc, bị chứng nôn mửa, thiếu máu, người gầy như cây củi, mỗi ngày nằm trên giường chỉ còn chờ đợi cái chết, nghĩ cách để tự sát. Thế rồi có một người bạn đến thăm cô, nói cho cô biết sinh mạng là quý giá nhất, cần phải có lòng tự tin, đồng thời tác động khiến cho cô nghĩ tới những việc vui vẻ. Thế là sau đó cô bắt đầu muốn dậy đi xem lướt ván ở bên bãi biển. Hôm đó, bầu trời cao xanh, ánh nắng mặt trời ấm áp, hải âu từng đàn bay lượn qua, cô cảm thấy mình như được hòa vào cùng một thể với tự nhiên bao la. Người bạn nói: tốt rồi, chúng ta chuẩn bị đi ra bãi biển xem lướt ván nhé. Ngày hôm sau, cô gái bắt đầu đứng dậy tập luyện, 2 tháng sau cuối cùng cô cũng đứng được, lại luyện tập tiếp 2 tháng sau thì có thể sử dụng được cái ván lướt. Thế là mỗi ngày cô đều rất phấn khởi luyện tập. Hai tháng sau cô tới bệnh viện kiểm tra, các bác sĩ thốt lên kinh ngạc: không ai ngờ là cô vẫn còn sống, không những thế kết quả hóa nghiệm cho thấy cô đã trở lại bình thường. Năm 1996, cô gái người Pháp này đã đoạt được danh hiệu quán quân thế giới môn lướt ván.

Lúc đứng lên bụng nhận giải, nào ai biết cô từng là một người bị bệnh ung thư giai đoạn cuối. Tâm thái lạc quan tích cực quả là có sức mạnh vượt quá sự tưởng tượng của chúng ta.

Hiệp hội Bệnh ung thư Bắc Kinh từng làm qua một điều tra, phát hiện trong hơn 1000 người từng thoát khỏi căn bệnh ung thư, sống lâu, nguyên nhân cơ bản xuất phát từ hai điều kiện: thứ nhất là lạc quan, tâm thái ổn định, tràn đầy tự tin về tương lai, không sợ hãi điều gì; thứ hai là luôn biết quan tâm, chăm sóc người trong gia đình.

Mấu chốt quan trọng nhất nằm ở việc bồi bổ tâm hồn. Nên ra ngoài hoạt động nhiều, phơi nắng nhiều, có tâm thái ấm áp, tất sẽ có tình cảm ấm áp, thế giới ấm áp và tương lai ấm áp. Trái tim nhân ái chính là bảo bối sức khỏe quý nhất mà chỉ có giới tự nhiên mới có thể ban tặng cho chúng ta.

Hạnh phúc luôn bình đẳng trước mọi người

Một chương trình điều tra trên mạng quy mô lớn cho thấy: “Hội chứng mệt mỏi với công việc” có nguyên nhân từ sự phức tạp, rối loạn của xã hội

chúng ta gây nên. "Không vui vẻ" đã trở thành một căn bệnh thịnh hành, còn "chán quá" "khó chịu quá" đã trở thành câu nói cửa miệng của nhiều người thời nay.

Có thể nói, sự giàu có của xã hội ngày nay so với trước đây đã tăng lên nhiều, nhưng hạnh phúc thì không theo đó mà gia tăng, bởi vì rất nhiều người ngày nay xem tiền là mục tiêu sống cao nhất, họ đã trở thành công cụ của đồng tiền. Từ việc ham chuộng đồng tiền, tính thích khoe khoang cũng thịnh hành theo, mà tổng hạnh phúc của xã hội lại có liên quan đến một bộ phận người có bản tính thích khoe khoang này, từ đó dẫn đến sự thất vọng, lạc lõng của đa số người. Những chi tiêu lớn nhất của xã hội chủ yếu vì mục đích đem lại hạnh phúc cho mọi người, hạnh phúc thực sự có liên quan nhất định đến sự giàu có, nhưng chỉ liên quan khoảng 15%, 85% không đến từ vật chất và cảm giác hưởng thụ, mà là đến từ tâm hồn, từ các tầng bậc của đời sống tinh thần, ví dụ như thái độ sống, ý chí quan niệm, tình bạn hữu, gia đình, quan hệ giao tế và sự "an nhàn", "khỏe mạnh". Đây chính là bản chất của vấn đề mà chúng tôi nói tới, đó là "vật chất vĩnh viễn không bao giờ bình đẳng trước mọi người, nhưng hạnh phúc thì bình đẳng trước mọi người". Chỉ cần bạn sùng bái mù quáng, đau khổ sớm muộn cũng sẽ đến với bạn.

Nước Anh có một câu chuyện kể về một vị hoàng đế bị mắc bệnh ưu sầu, trị mãi mà không trị khỏi được, cuối cùng, có một vị danh y đến chữa bệnh đã nói, chỉ có nhờ một người hạnh phúc, vui vẻ nhất thiên hạ đến mới có thể san sẻ lại hạnh phúc cho bệ hạ, như thế bệnh mới trị khỏi được. Vị quốc vương liền hạ lệnh ban bố khắp vương quốc, đi tìm người hạnh phúc nhất, kết quả nào là quan to, tướng quân, phú hào lũ lượt đến, họ cho rằng họ chính là người hạnh phúc nhất, nhưng cuối cùng cũng không ai giúp gì được cho quốc vương. Quá thất vọng, bỗng nghe thấy có một giọng hát vô cùng hồn nhiên từ xa vang tới, cho người đi tìm hiểu phát hiện giọng hát đó là của một người ăn mày, trông ông ta thật vô cùng tự do tự tại, thế rồi kết quả chính người ăn mày này mới là người trị hết được bệnh sầu não kinh niên của quốc vương.

Lão tử nói: kẻ hồn nhiên thì sống lâu. Câu này thực tế bao quát những đặc điểm về sinh lý, tâm lý, tâm hồn, các quan hệ đối nhân xử thế đạt đến cảnh giới cực cao, là quan điểm tiến bộ và khoa học trên phương diện sức khỏe.

Nhân loại mãi mãi không thể đạt được cảnh giới đó, bởi cõi hồng trần cuồn cuộn, mê hoặc quá nhiều, dục vọng quá nhiều, lý trí yếu đuối của con người làm sao cưỡng lại được, nhưng mà hãy xem loài ong mật, chính chúng đã làm được.

Hãy thường xuyên sống chan hòa với tự nhiên, gần gũi tự nhiên, quay về với tự nhiên, cảm ngộ được tự nhiên, thường xuyên tắm mình cùng với tự nhiên, tâm hồn sẽ được thư thái, cuộc sống sẽ tràn đầy hạnh phúc.

Trong cuộc sống rất nhiều thứ không công bằng, nhưng điều đó không quan trọng, điều quan trọng nhất đối với chúng ta là hạnh phúc luôn công bằng, ai ai cũng có thể được hưởng thụ, điều tôi nói ở đây không phải là phép thắng lợi tinh thần theo kiểu AQ, đây là tâm thái của bậc trí giả. Hạnh phúc thực sự luôn bình đẳng trước mọi người.

Cuộc sống giống như tấm gương, bạn cười nó cũng cười

Trên đời có hai loại người: một loại dùng tâm thái lạc quan, tích cực, luôn nhìn thấy mặt tốt của thế giới, ngày ngày đều khỏe mạnh, ngày ngày đều vui vẻ, ngày ngày đều giống như "hoa nở vui cười cùng gió xuân"; một loại người khác nhìn thế giới bằng cặp mắt bi quan, tiêu cực, chỉ thấy mặt trái của thế giới, ngày ngày đều gió thảm mưa sầu, ngày ngày đều như "lá rụng tàn héo với mưa thu".

Tâm lý không thăng bằng là nguyên nhân dẫn đến sự rối loạn như thế, nó sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe thân thể và chất lượng cuộc sống của chúng ta, chúng ta cần phải làm thế nào? Một nhà triết học từng nói: cuộc sống giống như tấm gương, bạn cười nó cũng cười, bạn khóc nó cũng khóc. Hạnh phúc là gì? Hạnh phúc thực sự không có một chuẩn mực cố định nào, hạnh phúc là một loại cảm giác, cảm giác hạnh phúc không liên quan gì đến kim tiền, thậm chí còn ngược lại là khác, bởi vì nó chỉ đơn giản là một loại cảm giác.

Gần đây có một nhà kinh tế học, ông ta vận dụng vấn đề tâm lý vào trong nghiên cứu kinh tế, cuối cùng đã đoạt giải Nobel. Ông ta lấy một ví dụ: có một người vốn là cuộc sống rất hạnh phúc, rất vui vẻ, có một hôm, người đó tham gia buổi triệu tập cùng các bạn học cũ, ông nhận thấy có một số người kiếm được nhiều tiền hơn so với ông, có nhà cửa khang trang hơn nhà của ông, từ đó cảm giác hạnh phúc của ông ta ngay lập tức đã biến mất, tâm lý ông thấy vô cùng khó chịu; điều này khác hẳn khi ông ta so sánh mình với những người nghèo khổ, lúc đó cảm giác của ông rất vui vẻ. Từ câu chuyện này có thể thấy, khi bạn so sánh vấn đề theo những góc độ khác nhau, kết luận của bạn cũng sẽ khác nhau, có người vì không có đôi giầy đẹp, cảm thấy rất khó chịu, vì nhận thấy nhiều người có, vậy mà mình không có. Sau đó lại nhìn thấy những đứa trẻ con nhà nghèo, bọn chúng thậm chí còn đi chân không. Thế là cảm giác vui vẻ lại trở về, họ nghĩ, mình chỉ là không có giầy đẹp, bọn chúng còn tệ hơn, chẳng có gì để mang vào chân, thế mà chúng vẫn chăm chỉ như thế, vẫn học tập tốt như thế. Do đó mà nói, hạnh phúc hay không nhiều khi còn tùy thuộc vào bạn so sánh mình với ai, bạn nhìn nhận vấn đề từ góc độ nào.

Tôi có một người bạn là ký giả. Ông ta nói, tôi là người theo chủ nghĩa bi quan, tôi nhìn mọi việc đều cảm thấy bi quan, thế giới này chẳng có gì tốt đẹp cả. Ông ta đã nghiên cứu gì? Ông ta nghiên cứu đội quân của Quốc Dân Đảng trong thời gian đóng ở Miến Điện, nghiên cứu nguyện vọng của quân lính trong chiến tranh và tội phạm trong nhà lao. Ông tâm sự với tôi, giáo sư Hồng à, tôi có suy nghĩ thế này về Trung Quốc, thứ nhất, người dân Trung Quốc quá ngu muội; thứ hai, quan chức Trung Quốc quá hủ bại; thứ ba, tiền đồ của Trung Quốc quá u ám. Tôi đáp lại, tôi cũng có ba điều suy nghĩ về Trung Quốc, thứ nhất, từ xưa tới nay đây là thời kỳ người dân Trung Quốc phấn chấn nhất; thứ hai, chưa có bao giờ quan chức Trung Quốc sống toàn tâm toàn ý, vì nhân dân, vì quốc gia và dân tộc như hiện nay; thứ ba, tiền đồ Trung Quốc chưa bao giờ rực rỡ, sáng sủa như hiện nay.

Chúng tôi bắt đầu tranh luận về vấn đề này, sau cùng ông ta nói, đúng thế, giáo sư Hồng à, tôi xin tiếp thu quan điểm của ông, quả là đúng như thế. Nhưng mà, tôi còn có một vấn đề muốn tham vấn ông, ông hãy nói thực nhé.

Hiện nay tôi rất nghèo, cũng không có địa vị xã hội gì, làm sao để tôi có tiền, có địa vị cao? Tôi muốn ngay lập tức trở nên giàu có, ông nói phải làm thế nào đây? Tôi đáp, anh cho rằng nghèo là xấu phải không? Tôi nói cho anh biết nhé, nghèo nhiều khi lại là tốt đấy. Lý Gia Thành trước đây không ai nghèo bằng, năm 16 tuổi, cha ông ta không có tiền để chữa trị bệnh lao phổi, ông ta phải tận mắt chứng kiến cha mình chết trong nghèo túng, chết trong bệnh tật. Vậy mà giờ đây người ta đã trở thành một đại tư sản. Người ta tuy nghèo, nhưng có thế giới quan đúng đắn. Anh hiện nay thì ngược lại, không có một thế giới quan đúng đắn.

Thái độ quyết định tất cả. Có hai loại thái độ sống trái ngược nhau, một loại là lạc quan, một loại là bi quan. Hai loại thái độ sống trái ngược nhau này chắc chắn sẽ ảnh hưởng không giống nhau đến tương lai của bạn.

Dành thời gian cho sức khỏe, dành không gian cho sức khỏe

Tại sao ngày nay có nhiều người hay chết yểu? Về đại thể có ba nguyên nhân: một là do làm việc quá sức, công việc quá nặng, thời gian làm việc quá dài, điều này cũng tương tự như chiếc xe chở quá tải; hai là chết do quá nóng nảy, áp lực cuộc sống và công việc quá lớn, tâm trạng luôn căng thẳng, giống như chiếc xe chạy quá tốc độ; ba là do quá mệt mỏi, thường xuyên mất ngủ, giống như chiếc xe chạy mà người tài xế thường xuyên thắng gấp. Một chiếc xe chở quá tải, chạy quá nhanh, phải thường xuyên thắng gấp, như vậy đương nhiên khả năng xảy ra sự cố là rất cao.

Vậy làm thế nào khắc phục được tình trạng chết yểu? Vị bác sĩ chăm sóc sức khỏe ở nhà Trắng, Mỹ, đã tư vấn cho tổng thống Bush phương pháp như sau: (1) Mỗi tuần ít nhất phải tiếp xúc với phu nhân từ 15 tiếng trở lên; (2) Mỗi ngày ít nhất phải gặp phu nhân 2 tiếng trở lên; (3) Ngày nghỉ, cả gia đình nên đi ra ngoài dạo chơi, khi đi phải tay trong tay với phu nhân.

Tôi nhận thấy, phương pháp phòng tránh cái chết đến quá sớm đó là: hãy dành thời gian cho sức khỏe, dành không gian cho sức khỏe.

Thứ nhất, về phương diện thời gian, nên là 8-4-4, tức ngủ 8 tiếng, sống 4 tiếng, 4 tiếng còn lại dành cho thứ khác. Tại sao như vậy? Bởi vì trong ví dụ về "nghiên cứu sơn động" mà phần trên nói đã chứng minh, chiếc đồng hồ sinh học cần 8 tiếng để ngủ, cứ ngủ thiếu 1 tiếng thì khả năng tử vong sớm sẽ tăng lên 9%. Trong 4 tiếng đồng hồ sống, có 2 tiếng phải dành cho việc chuẩn bị bữa ăn tối và cùng nhau ăn, 1 tiếng vận động, 1 tiếng đọc sách hoặc nghỉ ngơi. 4 tiếng còn lại bao gồm thời gian đi đường khi đi làm và khi về nhà, cách sắp xếp như vậy là phù hợp với quy luật sinh vật.

Thứ hai, về phương diện không gian, ngoài thời gian tập thể dục hàng ngày ra, những ngày nghỉ, ngày lễ nên đi ra ngoài, trở về với thiên nhiên, ngao du sơn thủy, vì giới tự nhiên chính là người mẹ nuôi dưỡng tâm hồn cho chúng ta, giúp chúng ta lấy lại sự quân bình.

Có một dạng bệnh nhân tâm lý mà các bác sĩ gọi là "hội chứng trì hoãn hạnh phúc". Những người bị mắc loại bệnh này luôn cảm thấy mọi việc không có đủ thời gian để hoàn thành, vì vậy mà dẫn đến tâm lý khổ sở, họ xem việc nghỉ ngơi và giải trí chỉ là thứ yếu. Theo tính toán, cả thế giới cứ 100 người thì có đến 40 người có hội chứng của loại bệnh tâm lý này.

"Phanh xe" đúng lúc là bởi vì quãng đường đi còn rất xa. Thường xuyên vận động luyện tập thể dục, hãy dành cho mình những bữa ăn ngon và từ tốn, xem cuốn sách mà mình yêu thích, tưới nước cho hoa, thậm chí chỉ là ngồi yên lặng một chỗ, đây đều là những cách giúp điều tiết nhịp điệu sinh học cho mình, mọi người đều có thể từ những việc nhỏ bé, bình thường này mà cảm nhận được hạnh phúc.

Người tuổi trung niên phải gánh vác ba gánh nặng, đó là cuộc sống, sự nghiệp, gia đình, vì thế nhất định phải biết "trèo cao để nhìn được xa", nhìn về hướng xanh tươi nhất. Nên ghi nhớ câu nói từ đáy lòng của một lão tiền bối: làm ít sống nhiều là làm nhiều, làm nhiều sống ít là làm ít. Đây là: lời thực nói thực.

Kẻ biết đủ sẽ trường thọ, kẻ biết nhân là vô địch

Từ cổ chí kim, sức khỏe, hạnh phúc, trường thọ, luôn là lý tưởng tốt đẹp mà mọi người đều theo đuổi, nhưng vô số những phương thuốc cổ truyền, thuốc

kê toa sẵn, những bài thuốc bí truyền, thần dược đã được dùng qua; vô số những sản phẩm bổ dưỡng, sản phẩm bảo vệ sức khỏe, với những khẩu hiệu "mỗi ngày sẽ phải kinh ngạc vui mừng…..", "không hiệu quả trả lại tiền….." đã được dùng qua, đều không đem lại hiệu quả thực tế gì. Như vậy, vấn đề nằm ở đâu? Làm thế nào để sống lâu, sống khỏe?

Người xưa có câu: "Biết đủ ắt thọ", chữ "đủ" ở đây có nghĩa là vừa phải, thích hợp, thích ứng. Vừa phải có nghĩa là làm việc gì cũng không làm quá nhiều, quá phần, không cực đoan; thích hợp là chỉ việc nắm bắt toàn diện giữa sự vật và hoàn cảnh, các mối quan hệ từ nhiều góc độ, nhiều tầng bậc; thích ứng là chỉ tùy theo sự thay đổi của hoàn cảnh, bản thân mình cũng phải theo đó mà thay đổi, nương theo hoàn cảnh mà tiến lên.

Chữ "đủ" thực ra không chỉ có công dụng đối với sức khỏe, mà đối với việc tề gia, trị quốc cũng rất cần thiết. Tổng thống Reagan lúc lên bục đọc báo cáo về tình hình trong nước đã từng dẫn một câu của Lão tử trong "Đạo đức kinh": "Trị đại quốc, nhược phanh tiểu tiên" (Tạm dịch: cai trị một nước lớn giống như nấu con cá nhỏ). Câu nói này chứa đựng triết lý, đạo lý sâu sắc, có nghĩa là vạn vật trên thế gian, từ việc lớn như trị quốc, đến việc nhỏ như nấu cá, đều có chung một đạo lý, đều phải biết điều tiết "sức lửa", phải nắm vững được "nhiệt độ", được như vậy tất thân tâm khỏe mạnh, quốc thái dân an. Ngược lại, tất nguy hại sát thân, hiểm họa tứ bề.

Thứ gì là quý giá nhất trong cuộc đời? 1400 năm trước, vị danh y đời Đường, 101 tuổi là Tôn Tư Mạc đã nói: "Ngũ phúc thọ vi tối" (Tạm dịch: Trong 5 cái phúc thì thọ là số 1). Vậy làm thế nào để sống thọ? Cách hay nhất đã được thừa nhận là phải biết dưỡng sinh tâm hồn: biết thiền tâm. Tâm thái bình hòa, tình yêu sẽ luôn hiện hữu trong trái tim. Khổng tử nói: Nhân giả thọ (người có lòng nhân thì sống lâu), đó chính là chỉ người rộng lượng sẽ sống thọ, người ăn nói đơn giản, nhẹ nhàng sẽ sống thọ, người hiền lương sẽ sống thọ. Một người minh trí, sống đạm bạc, như thế có thể bình tĩnh mà nhìn được xa; không lấy vật làm vui, không lấy mình làm buồn. Giống như những thứ mà Lâm Tắc Từ [(1)] yêu

(1) Lâm Tắc Từ (1785 - 1850), nhà chính trị cuối đời Thanh, chủ trương chống thực dân trong cuộc Chiến tranh thuốc phiện (1840 - 42) ở Trung Quốc. Đỗ tiến sĩ. Năm 1838, làm tổng đốc Lưỡng

thích đó là: ngồi yên tĩnh đọc sách, có thể ngồi nửa ngày; thưởng ngoạn trăng thanh gió mát, không dùng đến tiền bạc. Để trong lòng đạt đến cảnh giới như thế, tự bản thân phải có sự kết hợp của tinh thần tự chủ, khả năng đề kháng, miễn nhiễm một cách cao nhất, các cơ năng có thể điều hòa âm dương, phối hợp cùng vận hành, tinh, khí, thần, hình đạt đến cảnh giới tốt đẹp nhất, tâm cảnh trong sáng như:

“Thiên giang hữu thủy thiên giang nguyệt,
Vạn lý vô vân vạn lý thiên”
Tạm dịch:
(Ngàn sông có nước ngàn sông nguyệt,
Vạn dặm không mây vạn dặm trời).

Tâm hồn yên ả, tâm lý bình ổn, sinh lý sẽ ổn định, bệnh lý sẽ không phát sinh, cho dù có phát sinh cũng sẽ nhanh chóng bình ổn trở lại. Do đó danh y Hippocrate từng nói: bản năng của người bệnh chính là bác sĩ, bác sĩ tốt nhất chính là bản thân họ.

Người trí không mê, trăm năm trí tuệ “tràn đầy”

Người xưa có câu: người có trí thì không mê, người có dũng thì không sợ. Vậy người trí là người như thế nào? Đó là người đụng việc không rối. Khi phát sinh một sự việc, một vấn đề, họ có thể nhìn một cách toàn diện, khách quan, có sự phân tích tổng hợp sâu sắc, kỹ lưỡng, chính xác rồi mới tiến hành, họ suy nghĩ và so sánh, họ không chỉ nắm được vấn đề mà còn nắm được nguyên nhân của vấn đề, sau đó xác định mục tiêu, quyết chí không rời, kiên trì tới cùng, trăm thất bại cũng không nản, có khó khăn mấy cũng quyết tâm làm bằng được, kết quả rồi cuối cùng cũng đạt được mục đích. Trí và biết là không giống nhau, biết là chỉ về phương diện kiến thức, chỉ cần học là có, nhưng đó chỉ là biểu hiện về kiến thức, không tạo nên tính cách, không nhất định sẽ trở thành niềm tin và hành vi. Còn “trí” (智) là “biết” (知) thêm chữ nhật (日), tức là bên cạnh kiến thức ra, còn phải ngày ngày nghiền ngẫm tinh luyện, ngày ngày ngộ đạo và hành đạo,

Quảng, được cử làm khâm sai đại thần chỉ huy việc cấm thuốc phiện ở Quảng Châu (đã ra lệnh tịch thu hơn 2 vạn hòm thuốc phiện, tổ chức đánh lui nhiều cuộc tấn công của quân Anh). (ND)

như thế mới có thể thăng hoa thành trí tuệ, thăng hoa thành tính cách; mới có thể biết nhìn xa trông rộng, mới có thể lên đến đỉnh cao và duy trì bền lâu. Để đạt được trí và dũng, không phải là việc dễ dàng.

Có loại "trí" này, tất sẽ có lý trí, tài trí và duệ trí (khả năng nhìn sâu xa), việc này cần phải trui rèn ngay từ thời thanh thiếu niên, như vậy sẽ không có việc gì là khó, làm được như thế, việc không hút thuốc uống rượu, khống chế thể trọng, ăn uống hợp lý, vận động thường xuyên, tâm lý bình ổn, khống chế cao huyết áp, khống chế bệnh tiểu đường… trở thành vấn đề vô cùng tự nhiên, vô cùng trôi chảy, như nước chảy đến thành mương, thuận theo dòng mà chảy. Được như thế sẽ không phải lo ngại việc bị nhiễm các căn bệnh mãn tính, tuổi thọ mỗi người ít nhất sẽ tăng thêm 10 năm, giống như người Nhật, một đất nước tiên tiến nhất trên thế giới, tuổi thọ sức khỏe trung bình của họ là 74,5 tuổi. Đồng thời, còn có thể giúp tiết kiệm chi phí cho thuốc thang, bệnh viện, bản thân sẽ không phải chịu hành hạ, chất lượng cuộc sống sẽ được nâng cao, xã hội sẽ ngày càng phồn vinh, tốt đẹp.

Câu: "người trí không mê", thật là một chữ "trí" đáng giá ngàn vàng. Hy vọng người trí sẽ ngày càng nhiều, để đem đến nhiều điều tốt đẹp hơn cho tương lai.

Có đức độ, hãy dùng "bốn thang thuốc của người quân tử"

"Bốn thang thuốc của người quân tử" kết hợp gồm: "Quân tử lượng lớn, tiểu nhân khí lớn; quân tử không tranh, tiểu nhân không nhường; quân tử hòa khí, tiểu nhân đấu khí; quân tử giúp người, tiểu nhân hại người". Trong phương thuốc này, phẩm chất đạo đức của người quân tử có tám chữ: lượng lớn, không tranh, hòa khí, giúp người. Tám chữ này chứa đựng nội dung và triết lý bao quát khá toàn diện.

Lượng lớn, như biển dung nạp nước từ trăm sông, có sức chứa vô cùng lớn. Nghiên cứu ngày nay cho thấy: với những người thành công, ngoài nhân tố trí lực, thì ý chí, đạo đức, độ lượng… chiếm 80% trở lên, còn nhân tố trí lực chiếm chưa đầy 20%. Người không biết làm người, tất không thể thành công

được. Không phải bàn cãi nhiều, đây chính là cảnh giới của tâm hồn cao thượng. Lão Tử nói: Đối bất tranh giả, nhân mạc năng dữ chi tranh (người không tranh với ai, vậy thì không ai có thể tranh được với họ). Những gì thuộc về bạn, không cần tranh, tự nhiên nó sẽ thuộc về bạn; những gì đã không thuộc về bạn, bạn có tranh giành thì cuối cùng cũng không có kết quả gì, càng cố tranh thì mất mát sẽ càng nhiều. Đối với những thành tích của người khác cần phải biết tán dương họ, thật tâm chúc mừng cho họ, không nên đố kỵ, bởi vì sự đố kỵ người khác là khởi đầu cho sự thương hại đối với mình. Hòa khí, đương nhiên cần xuất phát từ lòng chân thành, bạn cười nó cũng cười, bạn khóc nó cũng khóc, hòa khí sẽ sinh tài lộc. Xử thế cần phải trí tuệ vẹn toàn, trong vuông ngoài tròn [1]. Giúp người là một cảnh giới tinh thần vô cùng cao đẹp, giúp người là căn nguyên của niềm vui, cần phải học cách hưởng thụ niềm vui cùng với mọi người. Tặng hoa hồng cho người khác, trong tay sẽ lưu lại hương thơm.

Đường đời trôi từ từ, gió nước thay nhau luân chuyển, hết về hướng đông lại sang hướng tây. Mỗi người cần phải đối diện với thách thức, đối diện với khó khăn, đối diện với sự thay đổi. Đối với việc hình thành tính cách, nhân cách, năng lực và tâm lý biết tiếp thu là vô cùng quan trọng. Thành công khiến chúng ta vui vẻ, nhưng thất bại lại là mẹ thành công; cuộc sống rực rỡ tươi đẹp, nhưng khó khăn lại chính là người thầy của cuộc sống. Vì thế trên con đường đời đầy chông gai, thành bại được mất là việc thường tình, cần có tâm thái điềm nhiên đối diện với "Thanh sơn y cựu tại, Kỷ độ tịch dương hồng" (Tạm dịch: Non xanh còn đứng đó, mấy độ bóng dương hồng), tâm tính không nên quá vui quá buồn, lên xuống thất thường, càng không nên nông nổi nhất thời, khiến phải sống trong ân hận những tháng ngày dài về sau. Vốn là, cuộc sống không bao giờ lúc nào cũng như hoa tươi khoe sắc cùng ánh nắng mặt trời, cuộc sống luôn có những bất trắc, giông tố, nhưng rồi sau cơn mưa thì bầu trời lại trong xanh, thuận buồm xuôi gió là tốt, nhưng phải chèo thuyền ngược dòng cũng chẳng sao, như thế chính là cái gọi là Tâm thái bình hòa. Như người xưa thường nói: "cuộc đời con người, sức khỏe và sự nghiệp đều được quyết định bởi thế giới quan". Thế giới quan chính là chiếc chìa khóa để mở cửa, người có thế giới quan đúng

[1] Ví với bên ngoài xuề xòa dễ dãi, nhưng trong lòng rất giữ nguyên tắc.

đắn, có tính cách khỏe mạnh, có nhân cách khỏe mạnh, tất thế giới mà anh ta nhìn thấy sẽ là một thế giới khỏe mạnh, tiền đồ của anh ta nhất định sẽ sáng sủa. Ngược lại, nếu tính cách bệnh hoạn, nhân cách bệnh hoạn, thế thì thế giới mà anh ta nhìn thấy nhất định là u ám. Người theo chủ nghĩa bi quan thì tiền đồ tất sẽ ảm đạm, lịch sử từ xưa đến nay đều như vậy.

Ông Ma Yinchu, vào năm 50 của thế kỷ trước đã đưa ra bàn luận về vấn đề nhân khẩu: Trung Quốc có diện tích 60 vạn km^2, khoảng 600 triệu người là vừa, không nên sinh quá nhiều, nếu không sau này, rừng cây không đủ, đất đai không đủ, tài nguyên nước không đủ, nguồn thức ăn cũng sẽ không đủ. Quan điểm này là rất đúng đắn, nhưng kết quả lại bị phê phán, bị cách chức Bộ trưởng Bộ Giáo dục, cách chức hiệu trưởng một trường ở Đài Bắc, tới Đại hội Đại biểu Nhân dân toàn quốc, Hội nghị hiệp thương chính trị lần lượt bãi chức. Trước những đả kích lớn như vậy liệu ông có sống nổi? Thực ra những lý lẽ của ông đưa ra rất khoa học, nhưng lại gặp phải những lời lẽ phê bình không công chính, người ta nghĩ chắc ông sẽ nhảy lầu, sẽ tính chuyện tự tử? Nhưng thực tế đã không có chuyện đó xảy ra. Sau khi về nhà ông đã viết câu đối: "Bàng nhục bất kinh nhàn khan đình tiền hoa khai hoa lạc, Khứ lưu vô ý mạn quan thiên ngoại vân triển vân thư". (Đại ý là: Bao nhục nhã vẫn không sợ hãi ngắm hoa nở hoa rụng trước đình, Quên đi quá khứ lạc quan nhìn mây ung dung trôi trên bầu trời). Cuối cùng ông đã sống đến 102 tuổi, người ta cũng xử lại án sai giải oan cho ông. Ông đúng là người vô cùng can đảm, dưới áp lực của những đả kích lớn như thế, nhưng vẫn có thể đối diện với nó một cách điềm nhiên.

Nhà văn Băng Tâm, cả đời long đong, thọ đến 99 tuổi, Lương Khải Siêu từng viết tặng bà câu đối: "Thế sự thương tang tâm sự định, hung trung hải nhạc mộng trung phi." (Đại ý là: Chuyện đời nhiều đau thương mất mát nhưng vẫn vững lòng, vẫn mơ mộng được bay cao cùng biển núi).

Về già Băng Tâm từng nói một câu rất chí lý: có tình yêu là có tất cả. Câu này cũng giống như câu mà chúng tôi nói: hãy thường xuyên dùng "bốn thang thuốc của người quân tử", nó có thể khiến bạn một đời khỏe mạnh.

Cuộc sống không phải khi nào cũng giống như hoa nở khoe sắc dưới ánh mặt trời, cuộc sống luôn có những bất trắc, giông tố, nhưng rồi sau cơn

mưa thì bầu trời lại trong xanh, thuận buồm xuôi gió là tốt, nhưng phải chèo thuyền ngược dòng cũng chẳng sao, như thế chính là cái gọi là Tâm thái bình hòa.

Vui vẻ hài hòa, hãy thường xuyên chăm sóc mình bằng "8 thang thuốc quý nuôi dưỡng tâm hồn"

Sức khỏe quan trọng như thế, bản thân chúng ta cần phải làm gì? Muốn sống vui, sống khỏe đến 100 tuổi, có thể nói bằng một câu đơn giản: "Tam tự một túi", trăm tuổi không già.

Như thế nào gọi là "Tam tự một túi"?

Thứ nhất, tự mình phải quan tâm chăm sóc cho mình. Muốn thế trước tiên cần phải biết yêu mến mình. Không biết yêu mình, ăn uống thỏa sức, hút thuốc, uống rượu, chơi cờ bạc, đấy là tự mình gây hại cho mình, bạn biết xót thương nhiều, biết kinh sợ nhiều, biết e ngại nhiều, như thế nhất định bạn sẽ trường thọ.

Thứ hai, tự mình phải biết giáo dục mình. Tổ chức Y tế Thế giới đã cảnh báo mỗi người cần biết dùng tri thức khoa học để trang bị cho mình, có rất nhiều cuốn sách viết về vấn đề chăm sóc sức khỏe, cần dành thời gian để tìm hiểu và học tập.

Thứ ba, tự mình giải phóng cho mình. Cần học cách giải phóng những áp lực cho mình, học cách vui cười với cuộc sống.

Có nhiều người mỗi khi bị bệnh thì ngay lập tức đi cúng thần cúng ma, tự mình gây phiền phức cho mình, tự mình tạo áp lực cho mình; có những người vừa gặp phải chuyện không thuận lợi thì lập tức cảm giác như cuộc sống trở nên bế tắc, tại sao không biết tự giải thoát cho mình. Những mẫu người như thế này, cuộc sống của họ mỗi ngày đều trôi qua với những áp áp lực đè nặng, làm sao họ có thể sống vui vẻ được?

Tục ngữ nói, con người sống trên đời, mười việc thì có đến tám, chín việc không như ý muốn, đây chính là muốn chúng ta học cách tự biết điều tiết cuộc sống của mình, tự mình giải thoát khỏi những áp lực gây ra cho mình, tự

mình cứu lấy mình. Chữ "một túi" nói ở đây là chỉ một túi chứa "tám thang thuốc quý nuôi dưỡng tâm hồn": Yêu thương là một, tốt bụng là hai, chính trực là ba, khoan dung là bốn, chung thủy là năm, trung thực là sáu, hy sinh là bẩy, không cầu báo đáp là tám.

Chúng ta nói thân thể khỏe mạnh cần phái có vi-ta-min, vậy tâm lý khỏe mạnh có cần vi-ta-min không? Cũng rất cần vi-ta-min, hiền lương chính là thứ vi-ta-min tốt nhất cho sức khỏe.

"Một, hai, ba, bốn", làm bạn thường xuyên với sức khỏe

Tóm lại, có thể dùng bốn câu khái quát về sức khỏe, tức "một, hai, ba, bốn": một trung tâm, hai điểm cơ bản, ba tác phong lớn, hai lần bốn bí quyết.

Một trung tâm: lấy sức khỏe làm trung tâm.

Hai điểm cơ bản: một điểm là hồ đồ, một điểm là phóng khoáng. Trước đây chủ tịch Mao Trạch Đông từng đánh giá rất cao về nguyên soái Diệp Kiếm Anh: thận trọng như Gia Cát, phán đoán đại sự không hồ đồ như Lữ Đoan. Hồi đó có người tố cáo Lữ Đoan lên hoàng đế, nói thừa tướng Lữ Đoan này quá hồ đồ, hoàng đế rất tức giận quát: "Lữ Đoan hồ đồ là thế nào, nhà ngươi hiểu thế nào về hồ đồ! Lữ Đoan là người đại sự tinh tường, tiểu sự hồ đồ, ông ta là hồ đồ giả, nhà ngươi mới là hồ đồ thật." Diệp nguyên Soái cả đời làm việc thận trọng, kỹ lưỡng, lại là người vô tư đại lượng. Hãy phóng khoáng một chút, đứng lên cao một chút, nhìn xa một chút, trái tim rộng mở một chút, hơi thở lớn một chút, người như thế việc gì cũng có thể làm tốt.

Ba tác phong lớn: giúp người để vui, biết đủ luôn vui, thoải mái ắt vui. Giúp người để vui là cái vui lớn nhất, nhìn lên cao thì mình không bằng ai, nhưng nhìn xuống dưới thì không ai bằng mình. Biết đủ luôn vui, thoải mái ắt vui. Nếu như gặp phải rủi ro, cũng nên vui vẻ, bởi hiện tại có thể bạn không gặp may, nhưng ánh sáng ý vị thì vẫn luôn ở trước mắt. Khó khăn chính là người thầy lớn nhất của cuộc sống, là bảo bối quý giá nhất của cuộc sống. Hạnh phúc ngày hôm nay có được là kết quả của quá khứ bao nhiêu năm về trước, bao nhiêu

người dùng máu của mình để đổi lấy, vì vậy những khó khăn hiện nay, nếu đem so với những gì đã qua trước đây, cơ bản chẳng đáng kể gì.

Hai lần bốn bí quyết: tức bốn khối đá tảng và bốn thứ tốt nhất. Lần lượt là ăn uống hợp lý, vận động điều độ, không hút thuốc uống rượu, tâm lý thăng bằng; bốn thứ tốt nhất bao gồm, bác sĩ tốt nhất là chính mình, liều thuốc tốt nhất là thời gian, tâm tính tốt nhất là bình tĩnh, vận động tốt nhất là đi bộ. Thực hiện tốt những điều này, về cơ bản chúng ta không bao giờ phải cần đến thứ thuốc gì, chúng ta sẽ luôn có một thân thể khỏe mạnh.

Giữ nét mặt tươi vui, ăn bảy, tám phần no sẽ không già, giao tiếp không gì hay bằng để lưu giữ lại nghệ thuật sống, sống đạm bạc, bình tĩnh còn tốt hơn mọi thứ thuốc. Khỏe mạnh trăm tuổi, vui vẻ mỗi ngày.

PHẦN 3
BỐN KHỐI ĐÁ TẢNG CHO CÁCH SỐNG KHỎE

"Cơm canh đạm bạc năng đi bộ, đó là toàn bộ sự đầu tư trên phương diện sức khỏe của tôi."

"Tôi theo đuổi cách sống đơn giản, cách rèn luyện thân thể của tôi là đi bộ, mỗi ngày sáng tối đi bộ một lần, mỗi lần 30 phút. Mỗi ngày tôi thức dậy 6 giờ sáng, sau đó đi bộ ở xung quanh nhà. 7 giờ tôi vào nhà ăn điểm tâm sáng, bữa điểm tâm của tôi là mì gói, hạt yến mạch, sữa bò. Mỗi ngày, buổi sáng 10 giờ và buổi chiều 4 giờ tôi tập bài thể dục đơn giản, mỗi lần từ 5 đến 10 phút. Buổi tối sau khi xem tin tức xong, tôi cùng vợ tôi đi bộ khoảng nửa giờ đồng hồ." – Giáo sư Hồng nói, tôi không sử dụng sản phẩm bảo vệ sức khỏe gì, tôi cũng không thích sơn hào hải vị, thức ăn bình thường tôi hay ăn nhất là các loại rau và cá, rất ít khi tôi xào nấu, hầm."

Ba chiếc cầu nối, bốn khối đá tảng

Đã từ lâu, sức khỏe trở thành mối ưu tâm lo lắng phổ biến của mọi người, "từ nghèo đến giàu mất nhiều năm, một trận đại bệnh lại quay về trước", "yêu vợ thương con quý gia đình, không yêu sức khỏe cũng bằng không". Bệnh mãn tính đã trở thành kẻ thù của việc xây dựng một xã hội hài hòa, tốt đẹp, một xã hội tiết kiệm.

Năm 1996, trung tâm phòng bệnh ở Mỹ đã báo cáo: dùng kỹ thuật y liệu, khiến tuổi thọ trung bình của người Mỹ tăng thêm một năm, tốn kém khoảng 10 tỷ đến trên 100 tỷ USD. Nhưng nếu sử dụng cách sống khỏe để dự phòng, không cần phải tốn kém chi phí đáng kể gì, khả năng bị mắc các bệnh mãn tính cũng sẽ giảm được một nửa, tuổi thọ bình quân sẽ tăng thêm được 10 tuổi, chất lượng cuộc sống cũng sẽ được nâng cao rất nhiều.

Như thế nào gọi là cách sống khoa học? Năm 1992, Tổ chức Y tế Thế giới đã đưa ra khẩu hiệu tuyên truyền về sức khỏe là: "Bắc ba chiếc cầu nối: giữa

khoa học và chính sách của chính phủ; giữa tri thức và việc thay đổi hành vi; giữa các chuyên gia và đa số quần chúng”, cùng với đó là “Bốn khối đá tảng của sức khỏe: ăn uống hợp lý, vận động điều độ, không hút thuốc và hạn chế rượu, tâm lý quân bình”.

Việc điều tra so sánh về những người già sống lâu và thanh niên chết yểu đã minh chứng rất rõ ràng: về những người già sống thọ, thứ nhất, họ có tấm lòng rộng mở, tính cách ôn hòa, tâm địa hiền lương, tính cách tốt, tâm thái bình hòa; thứ hai là họ thích vận động, không ăn bừa bãi, không ăn quá nhiều. Còn đối với những thanh niên chết yểu là “ba thiếu” và “ba siêu”: “ba thiếu” là, thiếu kiến thức về sức khỏe, thiếu niềm tin, thiếu những hành động cụ thể trong việc bảo vệ sức khỏe. “Ba siêu” là, công việc quá nhiều, siêu tải; áp lực quá lớn, siêu nhanh; ngủ quá ít, siêu mệt. “ba siêu” ảnh hưởng rất xấu đến sức khỏe.

Nếu như phải nói một câu đơn giản khái quát về cách sống khỏe, đó chính là: “thực hiện bốn điều của người quân tử, uống tám thang thuốc quý, ăn tám chén cơm quý, trèo lên ngọn núi thanh bình”, hãy ghi nhớ “bốn bí quyết” dành cho sức khỏe này.

“Thực hiện bốn điều của người quân tử”, quân tử thẳng thắn, tiểu nhân mờ ám. Tại sao? Bởi vì, “Quân tử lượng lớn, tiểu nhân khí lớn; quân tử không tranh, tiểu nhân không nhường; quân tử hòa khí, tiểu nhân đấu khí; quân tử giúp người, tiểu nhân hại người.” Phương châm của người quân tử là tặng hoa hồng cho người khác, như thế hương thơm sẽ lưu lại trong tay, thấy vui khi được cho hơn được nhận.

“Uống tám thang thuốc quý”, dưỡng sinh bằng tám thang thuốc quý với tám vị thuốc kết hợp thành:

Yêu thương một tấm, tốt bụng hai thước, chính trực ba phần, khoan dung bốn lá, chung thủy nhớ thường, trung thực vừa phải, hy sinh không đủ, báo đáp không cầu. Tám vị thuốc này cho vào trong cái nồi giải sầu, sao dưới ngọn lửa, không nóng vội để lửa quá lớn, sau đó cho vào trong cái chén công bình, tán cho thật nhuyễn, càng nhuyễn càng tốt. Trăng thanh gió mát, sớm tối phân chia ra dùng, khiến tâm hồn thăng hoa, nhân cách thăng hoa, tấm lòng trong sáng như

"ngàn sông có nước ngàn sông nguyệt", thân thể yên bình như "vạn dặm không mây vạn dặm trời".

"Tám thang thuốc quý" là chỉ: mỗi ngày đi bộ 8 ngàn bước, đêm ngủ 8 tiếng, ăn tám phần no, một ngày uống 8 ly nước, nuôi dưỡng tâm hồn bằng 8 thang thuốc quý, giúp thân thể khỏe mạnh bằng 8 động tác, mét thọ 88, trà thọ 108.

"Núi thanh bình" là chỉ "ba thứ thanh", "ba thứ bình" và "ba ngọn núi".

"Ba thứ thanh" là ăn uống thanh đạm, chỗ ở thanh sạch, tâm trí thanh tịnh.

"Ba thứ bình" là ăn cơm bình thường, vừa có mặn vừa có chay vừa có nấm, yến mạch, trái cây, đậu hũ; tâm thái bình hòa, không tranh giành, không khó chịu, không sầu não, giữ cho trái tim khoan dung đại lượng; thân thể bình ổn, không gầy không mập không buồn phiền, mỗi ngày sớm tối đi bộ.

"Ba ngọn núi" là chỉ hãy luôn nhớ đến núi Tỉnh Cương, ngắm nhìn núi Phổ Đà, đi chơi núi Bát Bảo [(1)].

"Hai lần bốn bí quyết" là chỉ "bốn khối đá tảng" và "bốn thứ tốt nhất".

"Bốn khối đá tảng" cho sức khỏe là chỉ ăn uống hợp lý, vận động điều độ, không hút thuốc và hạn chế rượu, tâm thái bình hòa.

"Bốn thứ tốt nhất" là chỉ, bác sĩ tốt nhất là chính mình, liều thuốc tốt nhất là thời gian, tâm tính tốt nhất là bình tĩnh, vận động tốt nhất là đi bộ.

Hãy ghi nhớ những cách sống trên, làm bạn thân thiết với sức khỏe cho đến cuối đời. Vun trồng sức khỏe, thu hoạch hạnh phúc, quý trọng sinh mệnh, thu hoạch yên bình. Sức khỏe không quyết định bởi hoàn cảnh bên ngoài, sức khỏe nằm trong tay mỗi chúng ta.

KHỐI ĐÁ TẢNG SỐ 1: ĂN UỐNG HỢP LÝ

Ăn uống hợp lý khiến thân thể bạn không mập không ốm, cholesterol không cao cũng không thấp, độ đông máu không dính cũng không loãng.

[(1)] Những ngọn núi thuộc địa phận Trung Quốc.

Ăn uống hợp lý có thể nói được thành cả một cuốn sách 10 vạn chữ, tôi tổng kết lại thành 10 chữ: "một, hai, ba, bốn, năm, hồng, vàng, xanh, trắng, đen". Dựa trên cơ sở này, đơn giản hóa còn 8 chữ: "thứ gì cũng ăn, hợp khẩu thì ăn". Gần đây tôi lại rút gọn lại còn 6 chữ: "có mặn có chay có nấm".

1: Một túi sữa bò tăng cường thể trạng cho một dân tộc

Chỉ cần mỗi ngày uống một túi sữa bò, tại sao phải như vậy?

Thói quen trong bữa ăn hàng ngày của người phương Đông lấy việc ăn chay làm chính có rất nhiều ưu điểm, tuy nhiên cũng có một số nhược điểm, đặc biệt là quá thiếu can-xi, vì thế, đa số người Trung Quốc thiếu can-xi. Thiếu can-xi dẫn đến hậu quả như thế nào? Có 3 hậu quả. Can-xi thiếu, dễ bị đau nhức xương, mỏi lưng, gãy xương. Thứ nhất là đau nhức xương, người thiếu can-xi thì chất xương xốp, chân tay mau mỏi, dễ bị chuột rút, toàn thân thường đau mỏi; thứ hai là mỏi lưng, càng ngày càng lùn đi, càng ngày thân thể càng co lại, tuổi càng lớn thì người càng lùn; thứ ba là gãy xương, động một chút là gãy xương, vừa té mạnh một chút là xương đã gãy, những chuyện như thế này đã xảy ra quá nhiều. Có một ông cụ bị bệnh, trước tiên là khi ho cảm thấy ngực lại đau nhói, nhưng sau đó khi không còn ho vẫn thấy đau, vừa đi chụp phim, bác sĩ mới phát hiện ra, hỡi ôi, do ông ho mạnh mà xương sườn đã bị gãy làm ba khúc. Sau đó ông nhập viện, do sinh hoạt không thuận tiện, không lật mình được, người y tá giúp ông trở mình, ôi thôi, thế là xương lại gãy thêm đoạn nữa, như vậy tổng cộng là đã gãy thành 4 đoạn. Toàn thân ông đau nhức rã rời. Còn có một bạn nữ khi xuống cầu thang, cuối cùng bị trượt chân té một cái, dùng tay chống xuống, thế là trật xương gẫy làm hai khúc, xương cùng cũng gẫy luôn.

Người Trung Quốc đa số đều thiếu can-xi. Thiếu bao nhiêu can-xi? Một người mỗi ngày cần 800 mi-li gam (mg) can-xi, nhưng trong ăn uống bình thường chỉ cung cấp được khoảng 500 mg can-xi, 300 mg còn lại chúng ta cần bổ sung bằng cách mỗi ngày uống một túi sữa bò, khoảng 250 mg sữa trở lên thì cung cấp đủ 300 mg can-xi. Cần uống sữa bắt đầu từ khi nào? Cần bắt đầu từ năm 1 tuổi. Uống đến khi nào? Uống cho đến những ngày tháng sau cùng của

cuộc đời. Ở các nước Âu Mỹ có rất nhiều người cao to khỏe mạnh, điều này có nguyên nhân rất lớn do họ uống nhiều sữa bò.

Điển hình nhất là người Nhật Bản. Năm 1937, thời "Nhật Bản bé nhỏ" xâm lăng Trung Quốc, mỗi người Nhật đều lùn, chân vòng kiềng. Hiện nay thì đã khác, nói về những học sinh trung tiểu học cùng trang lứa, trẻ em Nhật Bản cao hơn trẻ em Bắc Kinh, Quảng Đông, Phúc Kiến rất nhiều. Tiếp đó, sau chiến tranh thế giới thứ hai, chính phủ Nhật Bản thực hiện chính sách mỗi ngày cung cấp cho mỗi học sinh trung tiểu học một túi sữa bò, kết quả là nhờ vào một túi sữa bò đó, trạng thái cơ thể mỗi trang lứa của người Nhật hiện nay đã vượt qua người Trung Quốc.

Uống sữa bò khi nào thì tốt? Trước khi đi ngủ. Đặc biệt là đối với trẻ em, chúng đang trong giai đoạn cơ thể phát triển, không phải là uống ban ngày, vì ban đêm sau khi đi ngủ khoảng một tiếng đồng hồ, kích thích tố sinh trưởng mới bắt đầu tiết ra, sau khi ngủ bốn tiếng đồng hồ thì nó tiết ra rất nhiều, vì thế trước khi đi ngủ uống sữa bò cộng thêm một viên vi-ta-min C kết hợp với một viên vi-ta-min B, như thế trẻ em sẽ không chỉ có thân thể cao lớn, thể chất tốt, da dẻ hồng hào, mà sức đề kháng cũng mạnh, ít khi bị cảm cúm, phát sốt, chúng sẽ rất khỏe mạnh, mà chi phí mỗi ngày cho việc này cũng chẳng đáng kể gì.

Nhiều người nói khi họ vừa uống sữa bò thì lập tức bị đi ngoài, như vậy phải làm như thế nào? Bạn có thể thử uống sữa chua. Nếu như không thích uống sữa chua thì phải làm thế nào? Có thể uống sữa đậu lành, nhưng cần phải uống hai túi, bởi vì hàm lượng can-xi trong sữa đậu lành chỉ bằng một nửa trong sữa bò. Còn có người nói, tôi không thích uống sữa bò, không thích uống sữa chua, cũng không thích uống sữa đậu lành, thế thì phải làm như thế nào? Rất đơn giản, hãy chấp nhận sự yếu ớt của cơ thể mình, ngồi đó chờ đợi bệnh tật đến với mình.

Một người mỗi ngày cần cung cấp 800 mi-li gam can-xi, trong thức ăn chúng ta ăn hàng ngày chỉ chứa khoảng 500 mg, 300 mg còn lại chúng ta cần bổ sung bằng một túi sữa bò, 250 mg sữa trở lên là đủ cho 300 mg can-xi.

2: 250 ~ 400 gam hợp chất cac-bon (C)

“2” là chỉ mỗi ngày dung nạp 250 ~ 400 gam hợp chất cac-bon, tức là khoảng từ 5 ~ 8 lạng thức ăn chính.

5 ~ 8 lạng này không phải là con số cố định mà khác nhau tùy theo lượng vận động, thể trọng, tính cách, độ tuổi của mỗi người. Ví dụ như người lao động chân tay nặng nhọc, mỗi ngày cần ăn tới 1,5 kg; còn một số người phụ nữ, bị dư cân, công việc làm lại nhẹ nhàng, không cần dùng tới 5 lạng, chỉ khoảng 3 ~ 4 lạng cũng đã đủ.

Điều tiết lượng thức ăn chính sẽ giúp chúng ta điều tiết thể trọng cơ thể, đây là biện pháp tốt nhất. Hiện nay trên thị trường bán rất nhiều loại thuốc giảm béo, nào là sương giảm béo, trà giảm béo, sát giảm béo, đai lưng giúp giảm béo…. Trên thực tế, không cần thiết phải dùng những loại thuốc này, việc điều tiết món ăn chính và tăng cường vận động là tốt nhất.

Mỗi ngày dung nạp 250 ~ 400 gam hợp chất cac-bon, tức là khoảng từ 5 ~ 8 lạng thức ăn chính. Việc cung cấp này khác nhau tùy theo lượng vận động, thể trọng, tính cách, độ tuổi của mỗi người.

3: 3 ~ 4 đơn vị protein

“3” là chỉ mỗi ngày cung cấp 3 ~ 4 đơn vị protein thực vật.

Con người không nên khi nào cũng ăn chay, cũng không nên ăn toàn thịt. Protein không nên cung cấp quá nhiều cũng không nên quá ít, 3 ~ 4 đơn vị là tốt, không nhiều cũng không ít. 1 đơn vị protein tương đương với 50 gam thịt nạc hoặc 1 quả trứng gà, hoặc 100 gam đậu hũ, hoặc 100 gam cá hay tôm, hoặc 150 gam thịt gà hay vịt, hoặc 25 gam đậu nành. Mỗi ngày 3 lần. Ví dụ như nói, hôm nay buổi sáng tôi ăn 1 trái trứng luộc, buổi trưa tôi ăn 1 phần thịt nhồi khổ qua, buổi tối ăn 1 miếng đậu hũ và 2 lạng cá, như thế là 3 ~ 4 đơn vị protein, không quá nhiều cũng không quá ít.

Cơ thể tích lũy protein càng nhiều, chết sẽ càng sớm, tại sao? Có rất nhiều a-xít-a-min theo nước tiểu ra, như vậy sẽ ảnh hưởng không tốt đến thận, protein quá nhiều, tiêu hóa không được, tạo nên nhiều độc tố cho đường ruột. Protein quá ít cũng không tốt, pháp sư Hải Đăng của Thiếu Lâm tự hơn 60 tuổi vẫn luyện “nhất chỉ thiền”, nhưng do protein không cung cấp đủ, người héo gầy,

bị hội chứng Parkinson's, sau đó phải truyền a-xít-a-min vào tĩnh mạch, sau khi điều trị xong ra viện ông ta nhập cốc, không ăn không uống, cuối cùng do thiếu dinh dưỡng mà chết.

Như vậy, loại protein nào là tốt nhất? Protein có trong các loại cá là rất tốt, nó có công dụng rất rõ đối với việc phòng chống xơ cứng động mạch. Ở những nơi thường ăn cá, ví dụ như ở Alaska, Mỹ, ở quần đảo Xích Sơn, cư dân ở đó ăn cá rất nhiều, động mạch nhờ đó được mềm hóa, vì thế họ rất ít bị bệnh động mạch vành, bệnh thiếu máu não. Loại protein thực vật nào là tốt nhất? Đó là protein trong đậu nành. Nó không chỉ là thực phẩm của sức khỏe, mà còn có công dụng nhất định giúp giảm cholesterol và phòng bệnh ung thư, đặc biệt là rất tốt cho phụ nữ, giúp giảm nhẹ hội chứng thời kỳ mãn kinh.

Protein không nên cung cấp quá nhiều cũng không nên quá ít, 3 ~ 4 đơn vị là tốt, không nhiều cũng không ít. Các loại cá có chất lượng protein rất tốt, có công dụng rất rõ đối với việc phòng chống xơ cứng động mạch.

4: Nhớ kỹ 4 câu nói

Số “4” trong vấn đề dinh dưỡng hợp lý ở đây là đề cập đến 4 câu nói, tức là “có mặn có chay, không ngọt không nhạt, ba bốn năm bữa, bẩy tám phần no.”

Để đảm bảo cung cấp đầy đủ toàn diện về dinh dưỡng, nên ăn kết hợp cả chay lẫn mặn, chỉ ăn chay hoặc chỉ ăn mặn, đều không thể cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết. Ăn chay mặn phối hợp, một tuần ba bốn lần ăn chay, bột bắp, bột ngô, hoặc ngô, bắp, khoai lang, ăn phối hợp loại lương thực phụ này là cách đảm bảo nguồn dinh dưỡng hợp lý nhất cho cơ thể, có tác dụng bổ sung protein rất đầy đủ, giúp nâng cao hiệu suất hấp thu protein, ngoài ra còn có công dụng cung cấp vi-ta-min, nguyên tố vi lượng, chất xơ.

Ăn quá nhiều đồ ngọt không có lợi cho sức khỏe. Trước đây người ta từng làm một điều tra nghiên cứu về nhóm người dân sinh sống ở 10 thành phố, lần lượt mỗi ngày bình quân tiêu thụ hơn 50 gam thịt, trứng hoặc bánh ngọt, kết quả cho thấy lượng cholesterol máu tăng bình quân lần lượt là 9 mi-li gam/một phần mười mi-li lít, 31 mi-li gam/một phần mười mi-li lít và 22 mi-li gam/một

phần mười mi-li lít. Như vậy có thể thấy là trứng có ảnh hưởng cao nhất đối với lượng cholesterol, sau đó là bánh ngọt, thịt là ít nhất.

"Ba bốn năm bữa" là chỉ số lần ăn cơm trên một ngày, tức là khống chế tổng lượng ăn, ăn nhẹ và ăn nhiều lần. Việc này có ảnh hưởng trực tiếp đến bản thân, ăn nhẹ nhiều lần có thể giúp phòng ngừa các bệnh như tiểu đường, cao huyết áp tương đối hiệu quả. Mỗi ngày cùng với việc hấp thụ một vào cơ thể một liều lượng dinh dưỡng không thay đổi, sáng và trưa có thể ăn nhẹ nhiều lần, sẽ có lợi đối với giảm máu mỡ, giảm thể trọng, nhưng buổi tối thì ngược lại. Ăn nhẹ nhiều lần có thể làm cho biên độ đường máu không ổn định và biên độ in-su-lin [(1)] tiết ra thay đổi nhanh chậm không ổn định. Đối với những người siêu nặng, ăn sáng nên đảm bảo cung cấp 40% lượng dinh dưỡng trong ngày, buổi trưa cũng là 40%, buổi tối chỉ 20%, như vậy sẽ giúp hạ máu mỡ và giảm béo.

Cuối cùng là "Bẩy tám phần no". Thói quen ăn 7 ~ 8 phần no là tốt nhất, cần để lại 2 ~ 3 phần, nhất định không nên ăn quá no. Xin mọi người hãy ghi nhớ thật kỹ, nhất định chỉ ăn 7 ~ 8 phần no, câu nói này đối với việc kéo dài tuổi thọ là vô cùng quan trọng.

Hãy ghi nhớ: có mặn có chay, không ngọt không nhạt, ba bốn năm bữa, bảy tám phần no.

5: 500 gam rau xanh tươi ngon và trái cây

"5" ở đây là chỉ điều gì? Đó chính là mỗi ngày ăn 500 gam rau xanh tươi ngon và trái cây.

Các nhà dinh dưỡng học cho biết: mỗi ngày cần cung cấp 400 gam rau xanh các loại và 100 gam trái cây. Rau xanh còn tươi và trái cây ngoài việc giúp bổ sung nguyên tố vi lượng, nguyên tố vi sinh, chất xơ ra, nó còn có tác dụng đặc biệt trong việc phòng chống ung thư kết tràng, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư dạ dày, giảm béo, giúp thân thể khỏe mạnh, phòng trị táo bón, đau đầu, mất ngủ, tâm huyết quản, nhìn chung là có rất nhiều công dụng mà

[(1)] Một loại kích thích tố do tuyến tụy tiết ra, giúp xúc tiến sự hình thành tinh bột trong cơ và gan của cơ thể động vật, thúc đẩy quá trình sử dụng và ô-xy hóa đường gluco trong cơ thể, từ đó điều tiết hàm lượng đường trong máu và cơ thể. Khi lượng insulin tiết ra bị giảm sẽ gây ra bệnh tiểu đường. (ND)

không gì có thể thay thế được. Có nghiên cứu đã chứng minh, mỗi ngày cung cấp đủ 500 gam rau xanh và trái cây, giảm được đến 1/3 khả năng bị u bướu trở lên.

Thời gian ăn trái cây tốt nhất là ăn trước bữa ăn 1 tiếng. Trái cây thuộc loại thức ăn sống, sau khi ăn thức ăn sống này vào cơ thể sẽ thành thức ăn chín, lượng tế bào bạch cầu trong cơ thể sẽ không tăng lên, có lợi đối với bảo vệ hệ thống miễn nhiễm của cơ thể.

Mỗi ngày cung cấp đủ 500 gam rau xanh và trái cây, giúp giảm được đến 1/3 khả năng bị u bướu trở lên.

Hồng: cà chua hoặc một chút rượu nho

Hồng: "Hồng" trên bàn ăn, trước tiên là chỉ mỗi ngày hãy ăn cà chua. Đặc biệt đối với nam giới khi mới ngủ dậy, mỗi ngày ăn 1 ~ 2 quả cà chua, có thể giảm được đến 45% khả năng bị ung thư tuyến tiền liệt. Cà chua nấu chín ăn càng tốt, bởi vì bản tính của cà chua có tác dụng hòa tan mỡ.

Ngoài ra, nếu như là người có sức khỏe tốt, không kiêng kỵ gì, mỗi ngày có thể uống một chút rượu nho, rượu Thiệu Hưng (hoàng tửu), rượu nếp, rượu gạo đều được. Ví dụ như rượu nho thì uống khoảng 50 ~ 100 ml, có thể giúp những người mỡ nhiều, dư đạm, cholesterol cao lưu thông máu dễ dàng, giảm bớt khả năng xơ cứng động mạch khi bước vào tuổi trung, lão niên.

Nghiên cứu về những loại bệnh thịnh hành trên 27 quốc gia công nghiệp hóa ở phương Tây cho thấy: tỷ lệ người chết do bệnh động mạch vành có liên quan với việc tiêu thụ rượu nho. Người Pháp có thói quen uống rượu nho, tỷ lệ người mắc bệnh động mạch vành thấp hơn 1/3 so với người Mỹ.

Ngoài ra, nếu như người tâm trạng hay buồn phiền, ăn một chút ớt có thể cải thiện được tình hình, giảm bớt ưu tư, bởi ớt sẽ kích thích cơ thể giải phóng Endorphin.

Mỗi ngày ăn 1 ~ 2 quả cà chua, có thể giảm được đến 45% khả năng bị ung thư tuyến tiền liệt. Mỗi ngày uống một chút rượu nho, rượu Thiệu Hưng (hoàng tửu), rượu nếp, rượu gạo có thể giảm bớt khả năng xơ cứng động mạch khi bước vào tuổi trung, lão niên.

Vàng: màu vàng của rau và dưa

Chữ "vàng" trên bàn ăn là chỉ màu vàng của rau, như: cà rốt, khoai lang, bí đỏ, ngô…, đây là những loại có hàm lượng dinh dưỡng cao, đặc biệt là cà rốt, khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành vi-ta-min A.

Trong bữa ăn của người Trung Quốc phổ biến là thiếu can-xi, vi-ta-min A trong cà rốt. Thiếu chúng khiến khả năng miễn nhiễm của cơ thể giảm sút, trẻ em thì dễ bị cảm cúm phát sốt, dẫn đến cảm nhiễm đường tiêu hóa; người Trung Quốc dễ mắc bệnh ung thư, xơ cứng động mạch; người già hay hoa mắt, thị lực kém. Đặc biệt là vi-ta-min A, có thể giúp cho trẻ em, người lớn nâng cao năng lực miễn nhiễm, nâng cao sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh cảm cúm và u bướu; người già thì cải thiện được thị lực. Vi-ta-min A có nhiều ở đâu? Nhiều nhất là trong củ cà rốt, dưa chuột, khoai lang, bí đỏ, ngô, ớt, hoặc giả cũng có thể nói là những loại rau có màu hồng và màu vàng.

Những loại rau có màu hồng và màu vàng chứa lượng vi-ta-min A nhiều.

Xanh: trà xanh và rau cải xanh

Trà có công dụng bảo vệ sức khỏe, đó là do đặc điểm thành phần của nó mà thành. Có thể xác định, thành phần hóa học trong lá trà có hơn 300 loại, bao gồm kiềm sinh vật, chất vi sinh, a-xít a-min, trà có nhiều phenol, chất khoáng… Những thành phần này có công dụng phòng và trị bệnh, bảo vệ sức khỏe.

Quan trọng nhất trong lá trà là thành phần kiềm sinh vật, chủ yếu 3 loại: caffeine, tê-in, và pentoxifylline, trong đó tác dụng caffeine là quan trọng nhất. Caffeine có tác dụng kích thích gây hưng phấn hệ thống thần kinh của con người. Sau khi uống trà, trước tiên là nó gây hưng phấn lớp vỏ não, chỉ cần liều lượng một chút (50~200 mg, mỗi ly trà chứa khoảng 100 mg caffeine) là tinh thần hưng phấn, tư duy minh mẫn, khả năng cảm nhận đối với thế giới bên ngoài nhanh nhậy hơn, không còn thấy buồn ngủ và mệt mỏi. Nhưng khi uống quá nhiều (200~500 mg), cơ thể sẽ cảm thấy nôn nao, thần kinh căng thẳng, đau đầu.

Trong lá trà còn có hơn mười loại vi-ta-min có đặc tính hòa tan mỡ. Cứ 100 gam lá trà thì có khoảng 100 ~ 500 mg vi-ta-min C, hàm lượng vi-ta-min

trong trà xanh cao hơn hồng trà. Vi-ta-min C có thể khiến cholesterol chuyển hóa thành dịch mật a-xít, như vậy nó vừa giúp hạ cholesterol lại vừa có công dụng phòng chống việc hình thành sỏi mật. Vi-ta-min C là chất giải độc, vừa có khả năng chống tia bức xạ, chống kim loại nặng, chống mệt mỏi và cảm nhiễm vô cùng tuyệt diệu, nó có thể ngăn ngừa và khống chế sự phát triển của tế bào ung thư.

Nhiệt lượng trong lá trà rất thấp, còn nhiệt lượng trong hai ly cà phê loại hảo hạng thời thượng nào đó tương đương với một cái hamberger. Gần đây Học viện Khoa học Quốc gia Mỹ đã đưa ra một báo cáo, với việc thử nghiệm trong thời gian 4 tuần, kiểm tra đo lường những người mỗi ngày uống 5 ly trà nhỏ, hoặc 5 ly cà phê nhỏ cho thấy: người uống trà, năng lực đề kháng vi khuẩn gây bệnh và siêu vi trùng gây bệnh được tăng cường, còn người uống cà phê thì không có thay đổi gì, nguyên nhân là trong lá trà có a-xít a-min trà – L, giúp nâng cao khả năng miễn nhiễm của cơ thể.

Trong lá trà, hợp chất phenon chiếm 20% ~ 30%, chúng giúp hòa tan mỡ và tiết ra theo phân và nước tiểu, giúp hạ cholesterol máu, giảm béo và trị xơ cứng động mạch. Ngoài ra, lượng a-xít a-min trong lá trà chiếm khoảng 2% ~ 5%, có một số chất mà tự thân cơ thể không thể hợp thành, có tác dụng rất quan trọng đối với sinh lý cơ thể. Lá trà còn có trên 40 loại nguyên tố khoáng chất, ví dụ như kẽm, có tác dụng rất quan trọng đối với phát triển thể chất, trí lực của thanh thiếu niên, và đối với chức năng tuyến sinh dục của người trưởng thành.

Ngoài tác dụng dược lý ra, tác dụng quan trọng nhất trong lá trà biểu hiện trên phương diện tâm lý, xã hội và tâm hồn. Trong cuộc sống thường ngày, người Trung Quốc nghiên cứu và dùng trà để tiếp khách, nhờ trà mà tình cảm thêm thân mật, có câu "Đêm đông khách đến trà với rượu". Từ "gạo, củi, dầu, tương, dấm, muối, trà!" đến "đàn, cờ, thư, họa, thơ, nhạc, trà" có thể cho thấy, bất kể là đời sống vật chất hay đời sống tinh thần, từ xưa đến nay đều không thể thiếu trà.

Trong *Tì Bà hành* có viết: "Thương nhân trọng lợi khinh biệt ly, Tiền nguyệt Phù Lương mãi trà khứ". (Đại ý là: Người lái buôn chỉ tham lợi, coi thường biệt ly, Bỏ đi Phù Lương buôn chè từ tháng trước), trong tiểu thuyết

Thuốc của Lỗ Tấn cũng lấy quán trà làm bối cảnh. Một ly trà xanh, chân thành tương kiến, một ly trà xanh khiến nỗi buồn lắng dịu, tinh thần sảng khoái, nhẹ nhõm, bớt đi sự lạnh lùng của lý trí. Uống trà có thể khiến những nóng nảy, tranh chấp giữa mọi người trở nên tiêu tan, vì thế lịch sử đều lấy việc uống trà và tọa thiền liên hệ với nhau, rõ ràng "uống trà cũng là một kiểu thiền". Điển hình có thể kể đến quán "uống trà đàm đạo" của Triệu Hưng Nhân, những người quanh xóm thường hay lui tới, mỗi người đến đều có thể ở trong quán "uống trà bàn đạo lý" và được mời vào cân nhắc những quyết sách cùng "chủ quán", trong bầu không khí yên lặng trang nghiêm, với tâm thái bình hòa, thưởng thức ly trà nóng, rất nhiều người đã "chuyển thù thành bạn", từ đó mà tình cảm mọi người trong xóm ngày càng thắm thiết.

Các loại rau xanh còn tươi ngon, có thể cung cấp rất nhiều loại vi-ta-min, chất chống ô-xy hóa…, những chất dinh dưỡng này có công dụng điều tiết sinh lý cơ thể, chống lão hóa, đó thực sự là những thức ăn hàng ngày không thể thiếu.

Lá trà ngoài công dụng dược lý ra, quan trọng hơn nữa là nó có thể giúp bảo vệ sức khỏe biểu hiện trên phương diện tâm lý, xã hội và tâm hồn. Các loại rau xanh còn tươi cũng là thức ăn không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày.

Trắng: bột yến mạch, cháo yến mạch

"Trắng" ở đây là chỉ bột yến mạch.

Việc phát hiện công dụng bảo vệ sức khỏe của yến mạch bắt đầu từ năm 1963, khi đó Bộ Nông nghiệp Mỹ đã nghiên cứu 37 loại nông sản có công dụng bảo vệ sức khỏe, kết quả là đã phát hiện công dụng của yến mạch là lý tưởng nhất. Qua thực nghiệm với động vật, những người tự nguyện lấy bản thân mình làm thí nghiệm và việc nghiên cứu về bệnh truyền nhiễm, tất cả đều cho thấy công dụng của yến mạch không thay đổi, công dụng hạ máu mỡ là rất tốt. Từ đó về sau, yến mạch đã trở thành thực phẩm bảo vệ sức khỏe và được lưu hành khắp nơi trên thế giới. Cháo yến mạch không chỉ có công dụng hạ cholesterol, hạ triglyceride (chất gây xơ vữa động mạch - ND), mà công dụng đối với bệnh tiểu đường, giảm béo cũng rất tốt. Đặc biệt là yến mạch còn giúp việc đại tiện dễ

dàng. Rất nhiều người già thường khó khăn trong việc đại tiện, dễ gây bệnh về não và huyết quản ngoài ý muốn. Những người già ăn cháo yến mạch, khi nấu chín nên để lửa nhỏ linh khoảng 10 phút, có thể thêm sữa bò vào, ăn như thế sẽ giúp giảm máu mỡ, bổ sung can-xi, thật là nhất cử lưỡng tiện.

Bộ Nông nghiệp Mỹ đã nghiên cứu 37 loại nông sản có công dụng bảo vệ sức khỏe, kết quả phát hiện công dụng của yến mạch là lý tưởng nhất.

Đen: mục nhĩ đen

Chữ "đen" trên bàn ăn là chỉ mục nhĩ đen.

Mục nhĩ đen rất tốt, giúp hạ độ đông máu, làm loãng máu, từ đó mà chứng tắc mạch máu não sẽ không xảy ra, không bị bệnh động mạch vành.

Hiện nay rất nhiều người già thường hay bị chứng viêm tắc huyết quản, chứng viêm tắc này có nguyên nhân do những sợi lông mao nhỏ bé gây nên. Một ống huyết quản lớn đột nhiên bị ngẽn, bán thân bất toại, tệ hơn nữa là xuất huyết não; những sợi lông tơ nhỏ làm tắc huyết quản từ từ, kết quả cuối cùng là làm cho não không hoạt động được, trở thành người đần, không còn khả năng ghi nhớ nữa. Đại đa số tình trạng này xảy ra là do độ đông máu quá cao mà thành. Mỗi ngày ăn từ 5 ~ 10 gam mục nhĩ đen, tương đương với 1kg mục nhĩ đen dùng cho 50 ~ 100 ngày. Mỗi ngày dùng một ít, làm canh làm rau đều có thể được.

Mục nhĩ đen giúp hạ độ đông máu, làm loãng máu.

Thường xuyên dùng "canh ngũ sắc" để bảo vệ sức khỏe

Trong tiết mục "Con đường của sức khỏe" mà tôi phụ trách trên đài truyền hình Trung ương từng giới thiệu về canh Ngũ sắc. Nó bao gồm, hồng: cà chua, cây cà chua; vàng: nửa cái trứng gà, cà rốt, hạt bắp non; xanh: các loại rau xanh, màu sắc càng đậm càng tốt; trắng: đậu phụ; đen: mộc nhĩ đen hoặc nấm ăn. Cũng có thể thêm vào thịt bằm, thịt thái miếng, thay đổi hương vị, nấu thành canh, tùy theo khẩu vị mỗi người mà chế biến khác nhau.

Ăn uống cũng có văn hóa của nó, khoa học về ăn uống không những giúp bạn ăn uống làm sao cho có đủ dinh dưỡng, ăn uống làm sao cho đẹp, còn chỉ cho bạn ăn thế nào cho khỏe. Nào, chúng ta hãy bắt đầu ngay đi nhé! Trước khi ăn cơm hãy dùng canh, sức khỏe sẽ được đảm bảo hơn, một thế giới an toàn chính là một thế giới khỏe, một thế giới đẹp.

Dùng canh ngũ sắc thường xuyên là biện pháp đảm bảo an toàn cho sức khỏe.

Ăn gì cũng được, nhưng có chừng có mực

Có một người bệnh từng hỏi ý kiến một vị bác sĩ: tôi bị bệnh động mạch vành, bệnh tiểu đường, xin bác sĩ góp ý giúp tôi xem ăn gì thì tốt nhất? Vị bác sĩ hỏi lại người bệnh: Ông thích ăn những gì? Ông người bệnh trả lời, tôi thích ăn chân giò, thịt kho tàu. Vị bác sĩ kia nói, như thế không được, chân giò, thịt kho tàu có nhiều mỡ, ông không nên ăn. Thế gan heo thì sao? Cũng không nên ăn, bác sĩ trả lời. Ông người bệnh kia nói, tôi không được ăn chân giò, không được ăn thịt kho tàu, không được ăn gan heo, không được ăn trứng, gần đây lại được biết lượng đường trong máu cao, đến chuối tiêu, đào, cà chua cũng đều không được ăn. Thứ này tôi không được ăn, thứ kia tôi không được ăn, thế thì tôi sống còn có ý nghĩa gì nữa chứ! Tôi nói với ông ta: “Không việc gì cả! Thứ gì ông cũng có thể ăn được, nhưng có bốn chữ, ông không thể không nhớ, đó là: có chừng có mực. Ông đừng có ngày nào cũng ăn chân giò, như thế thì không được.”

Tại sao vậy? Trên thực tế, cơ thể chúng ta có khả năng điều tiết rất mạnh. Nếu như bạn không có bệnh, không bị bệnh tiểu đường, bệnh động mạch vành, thế thì không phải kiêng thứ gì cả, thứ dinh dưỡng nào cũng tốt, thứ dinh dưỡng nào cơ thể cũng đều cần như nhau. Nhưng phải một vừa hai phải, đừng để mình quá mập. Còn khi cơ thể bạn có bệnh, như gan nhiễm mỡ, tiểu đường, động mạch vành, thế thì bạn phải thật chú ý, đặc biệt là khi đi kiểm tra thấy lượng cholesterol rất cao, thế thì phải thật kỹ lưỡng, phải biết kiềm chế bản thân một chút, nhưng thứ gì cũng vẫn có thể ăn được.

Một viện sĩ công tác ở một viện khoa học, ông ta rất giàu có, nhà có hoa viên, có tài xế riêng, có bảo mẫu. Tuy nhiên khi đi khám kiểm tra sức khỏe thì không ổn, dinh dưỡng không đủ, thiếu máu. Thật kỳ quái, người giàu có như thế mà vẫn thiếu máu, thế thì những người bình thường như chúng ta làm sao mà sống! Nguyên nhân là do đâu? Vốn là khi ông ta đi bệnh viện kiểm tra mới phát hiện, cholesterol cao, bác sĩ cho ông ta một tờ đơn, bao gồm 20 thứ không thể ăn; lượng đường trong máu cao, lại thêm một tờ đơn, hơn 40 loại không thể ăn, như thế là tổng cộng tới 60 loại thức ăn không thể ăn, thế thì làm sao mà không thiếu máu được? Sau cùng ông ta tìm tới tôi, nhờ tôi tư vấn xem phải làm như thế nào?

Tôi nói với ông ta, rất đơn giản, chỉ có hai câu thôi, câu thứ nhất là "thứ gì cũng ăn được". Ông muốn ăn gì cũng được, bởi vì ăn uống là một thứ văn hóa, cũng là một thú vui sống, thứ gì ăn được đều có thể ăn, chất dinh dưỡng nào cũng có công dụng của nó, chúng bổ sung cho nhau, trên đời này không có một loại thức ăn nào là cung cấp được đầy đủ mọi chất dinh dưỡng, vì thế ăn tất cả mọi thứ ăn được là cách cung cấp dinh dưỡng toàn diện nhất. Nhưng cũng đừng quên câu thứ hai, "có chừng có mực". Có những thứ có thể dùng thử, ăn cho biết, hoặc lâu lâu ăn một lần, nhưng nếu ngày nào cũng ăn như thế thì không nên, phải có chừng có mực.

Người Mỹ từng làm một thử nghiệm với động vật: với hai nhóm khỉ, một nhóm ăn cho thật no thì thôi, một nhóm chỉ ăn bảy tám phần no. 10 năm sau, nhóm khỉ ăn no rất béo tốt, nhưng chúng bị cao máu mỡ, gan nhiễm mỡ, động mạch vành, trong 100 con thì 50 con đã chết. Còn nhóm khỉ kia, 100 con chỉ chết có 12 con. Kết luận cuối cùng là: ăn uống vừa phải là bảo bối cho sức khỏe.

Trong khoa học về ăn uống cần ghi nhớ 2 câu, câu thứ nhất là: thứ gì ăn được đều có thể ăn, câu thứ hai là: có chừng có mực.

KHỐI ĐÁ TẢNG THỨ 2:
VẬN ĐỘNG THƯỜNG XUYÊN VÀ VỪA PHẢI

Bậc thầy của ngành y học, danh y thời cổ đại Hy Lạp, Hippocrate từng nói, "Ánh nắng mặt trời, không khí, nước và vận động, là nguồn gốc của cuộc sống và sức khỏe." Câu nói này đã được lưu truyền hơn 2500 năm. Ở đây chính là nói, muốn có sức khỏe, phải chú ý đến vận động, ánh mặt trời, không khí và nước, tất cả đều quan trọng như nhau, như vậy chúng ta có thể thấy được tầm quan trọng của vận động như thế nào.

Không loại thuốc nào thay thế được vận động

Từ xưa đến nay, có không biết bao nhiêu người đã luôn mơ ước và theo đuổi sức khỏe cùng sự trường thọ, nhưng tóm lại là đều thất bại. Nguyên nhân là họ đã chi tiêu xa xỉ cho những thứ không cần thiết, họ đã quên một chân lý cao nhất và gần gũi nhất đó là "sinh mệnh nằm ở sự vận động".

Có một câu chuyện kể về bác sĩ sói. Trong một khu rừng có sói, có hươu, nai, mọi người vì muốn bảo vệ hươu, nai nên đã giết sói đi, họ nhận thấy đây chính là cách để bảo vệ những đàn hươu, nai, nào ngờ kết quả ngược lại. Chỉ vài năm sau, hươu, nai vì không có sói nên ăn và nằm đầy trên những thảm cỏ, nghỉ ngơi phơi nắng, kết quả là chúng ngày càng mập lên, ngày càng nhiều con mắc các bệnh gan nhiễm mỡ, máu nhiễm mỡ, động mạch vành, vì thế chúng chết càng sớm, thế là đàn hươu, nai ngày càng ít đi, chẳng bao lâu thì tự chúng tiêu vong, tự động tuyệt chủng. Phải làm thế nào đây? Cách duy nhất là phải chữa bệnh cho chúng, vậy ai có thể đảm nhiệm trọng trách này? Nghĩ đi nghĩ lại, cuối cùng phương pháp tốt nhất là lại mang sói đến. Họ lại mua những con sói mới thả vào, thế là sói lại ăn thịt hươu nai, hươu nai phải bỏ chạy, sói đuổi theo, trong quá trình như thế, thân thể những con hươu, nai được rèn luyện. Thế giới tự nhiên kỳ diệu như thế, chính là trong quá trình đấu tranh tương tác lẫn nhau, tự thân chúng được cân bằng. Vì thế có thể nói, cuộc sống không có sự vận động là không thể duy trì được, khi hươu nai chết càng nhanh, sói đã trở thành bác sĩ của hươu nai.

Sinh mệnh nằm ở sự vận động, đây là khẩu hiệu bất di bất dịch. Thường xuyên vận động là rất có lợi cho sức khỏe, nó sẽ khiến máu huyết của bạn trở lên "giàu có", huyết quản có tính đàn hồi, lượng hô hấp gia tăng, cơ tim sẽ càng

khỏe mạnh, xương cốt sẽ cứng cáp hơn, huyết áp sẽ giảm; ngoài ra nó còn giúp cân bằng trọng lượng cơ thể, làm cho hình thể tráng kiện và khỏe đẹp, chống bệnh béo phì; nó cũng giúp nâng cao năng lực làm việc cùng khả năng chịu đựng của cơ thể, kích thích và tăng cường khả năng miễn nhiễm, khiến chúng ta sống tốt hơn…

Quan trọng hơn nữa là, người tích cực vận động, biểu hiện bên ngoài của cơ thể luôn có dáng vẻ dễ nhìn, tính cách cởi mở, luôn tràn đầy niềm tin đối với cuộc sống. Vận động cũng chính là liều thuốc an thần tốt nhất, vì vậy bạn nên thường xuyên vận động, tập luyện thể dục mỗi ngày.

Một lợi ích to lớn của vận động nữa là giúp kéo dài tuổi thọ, giảm xơ cứng động mạch. Nếu như duy trì việc đi bộ thường xuyên trong 20 năm, 50 năm, như thế thể trọng cơ thể trong 50 năm cũng không thay đổi. Nếu như chúng ta biết chăm sóc tốt cho cơ thể, như thế hoàn toàn có thể giữ cho thể trọng, huyết áp trong 10 năm, 20 năm thậm chí đến 50 năm không thay đổi. Bản thân tôi về cơ bản đạt được 40 năm không thay đổi. Tôi đã tốt nghiệp Đại học được 43 năm, hiện nay trọng lượng cơ thể là 64 kg, đã hơn 40 năm qua vậy mà trọng lượng cơ thể không thay đổi gì nhiều, huyết áp cũng không đổi, tâm thái không đổi.

Vận động có thể thay thế cho thuốc, nhưng không thuốc nào có thể thay thế được cho vận động.

Bạn có bận rộn hơn tổng thống không

Có thời gian tôi phụ trách chương trình "Lời thực nói thực" trên đài truyền hình Trung ương, có một đồng chí đứng dậy nói, giáo sư Hồng à, ông nói rất hay, nhưng tôi có một vấn đề xin hỏi ông. Tôi thực sự rất muốn tập thể dục, nhưng tôi là một lãnh đạo, công việc rất bận, về cơ bản là không có thời gian nào để dành cho việc tập thể dục, ông nói tôi phải làm thế nào? Tôi nói với ông ta, lời thực nói thực nhé, một người tập thể dục hay không tập, không có liên hệ gì với vấn đề thời gian, tập thể dục hay không tập là vấn đề quan niệm, không là vấn đề thời gian.

Anh nói công việc của anh rất bận, ngày nay ai mà không bận? Đồng chí Đặng Tiểu Bình mỗi ngày đều đi bộ, còn thường xuyên đi bơi, đánh bài brit,

lại còn ở nhà bế con. Ông nói công việc của ông bận, ông dám nói ông bận hơn tổng thống Bush không? Tổng thống Bush mỗi ngày tập thể dục một tiếng đồng hồ, ông ta cũng vận động thanh niên Mỹ mỗi ngày ít nhất nên tập thể dục một tiếng đồng hồ, thanh thiếu niên mỗi ngày ít nhất là hai tiếng đồng hồ. Ông ta tự mình chạy quanh nhà Trắng 5000 mét, trong 27 phút là hoàn thành. Anh có dám nói anh bận bằng Thủ tướng Singapore, Goh Chok Tong không? Goh Chok Tong hàng ngày đều chạy bộ tập thể dục. Có một lần vào Hội nghị thượng đỉnh 8 nước, một buổi sáng thật là đầy ý nghĩa. Goh Chok Tong tập thể dục, Bush chạy bộ, Vladimir Putin thì luyện võ. Một lãnh đạo như anh làm sao bận bằng những vị lãnh đạo hàng đầu của các nước. Tôi nói cho anh biết nhé, nguyên nhân thực sự là do anh không có ý thức về tập thể dục, khi rảnh thì anh xem ti vi, chơi bài, nói chuyện phiếm, anh không bao giờ nghĩ đến việc tập thể dục.

Khi tôi lên lớp giảng thì thường xuyên đứng dậy, hít thở sâu, làm cho ngực vận động nở ra. Mỗi ngày tôi đều thường xuyên đi bộ. Mùa đông đi một tiếng đồng hồ, buổi sáng nửa tiếng, buổi chiều nửa tiếng. Mùa hè đi hai tiếng đồng hồ, sáng nửa tiếng, chiều nửa tiếng, tối một tiếng. Mỗi ngày tôi đều đi bộ, đi bộ chính là cách tập thể dục tốt nhất.

Nhiều người hiện nay thường mắc bệnh về xương cổ, cảm thấy khó chịu mà không biết làm sao. Thực sự đây là điều rất đơn giản, chỉ cần mỗi ngày tập thể dục 1 ~ 2 tiếng đồng hồ, thế là có thể phòng tránh được bệnh xương cổ, hiệu quả thật vô cùng tốt. Nếu bạn muốn tập thể dục, thật rất đơn giản, chỉ cần ngồi xuống đứng lên mười mấy lần, hít thở sâu mấy lần, ưỡn ngực, lại làm một số động tác quan trọng khác, tập như thế từ 1 ~ 2 tiếng là được.

Một người tập thể dục hay không, không có liên hệ gì với vấn đề thời gian, tập thể dục hay không tập là vấn đề quan niệm, không phải là vấn đề thời gian.

Giàu có bạc tỷ vẫn không bằng kẻ ăn mày

Có hai luật sư người Mỹ đến Trung Quốc làm việc do một hạng mục về hợp tác quốc tế, Trung Quốc trả lương cao cho họ. Một người hơn 50 tuổi, mỗi giờ làm việc hơn 3000 nhân dân tệ (1 USD hiện bằng khoảng 8,2 nhân dân tệ -

ND); người kia còn thanh niên, mỗi giờ hơn 2000 nhân dân tệ. Họ có sức khỏe không tốt, bởi vì quá bận rộn, ngày nào cũng bận, không có thời gian tập thể dục, vì thế họ đều bị bệnh động mạch vành, bệnh tiểu đường. Tuổi tác đã lớn như những vị này làm sao mà chữa được? Họ liền gọi điện thoại về Mỹ, tìm chuyên gia người Mỹ, đi máy bay về Mỹ để điều trị, nhưng cũng không trị khỏi được. Cuối cùng họ tìm đến gặp tôi, nói, bây giờ họ phải làm như thế nào? Tôi nói, các bạn bị bệnh này mà không trị khỏi được là bởi vì các bạn quá bận rộn, áp lực công việc quá nhiều. Suốt ngày bận rộn, làm việc đến khuya, những điều các bạn nói tôi đều hiểu, nhưng thế thì tôi cũng đành chịu thua. Cuối cùng vào một buổi sáng nọ, người chuyên gia lớn tuổi đang rửa tay, đột nhiên khụy xuống, thế là tắc thở, một lời cũng không nói được.

Người thanh niên kia sau khi biết chuyện này, bình thường anh ta cũng không bao giờ tập thể dục, thế nhưng từ đó đã thường xuyên dành thời gian để tập thể dục. Anh ta nghĩ, sức khỏe quan trọng như thế, sinh mạng mong manh như thế. Người nói chết là chết, cái chết luôn cận kề ngay bên cạnh. Anh ta nhận thấy sự giàu có nhiều khi thực sự không bằng kẻ ăn mày. Từ đó tỉnh ngộ, luôn quan tâm đến chăm sóc sức khỏe. Ngay hôm sau anh ta đã lập tức thực hiện, mỗi ngày tập thể dục 2 tiếng đồng hồ, bất luận là thời gian đi công tác, cũng đi đánh cầu lông, đi bơi, mỗi ngày tập 2 tiếng không thay đổi. Tôi nghĩ, nếu như vị chuyên gia 50 tuổi kia không chết, có lẽ vị thanh niên này bây giờ cũng sẽ luôn bận rộn tối ngày, mãi mãi anh ta sẽ không có thời gian để tập thể dục.

Sinh mạng mong manh như thế, cái chết luôn cận kề. Hãy bảo vệ và chăm sóc cho thân thể, hãy bắt đầu tập thể dục ngay từ ngày hôm nay đi.

Cách tập thể dục tốt nhất là đi bộ

Tập thể dục như thế nào là tốt nhất? Qua kết quả nghiên cứu, năm 1992, Tổ chức Y tế Thế giới đã chỉ ra: đi bộ là cách tập thể dục tốt nhất. Bởi vì nhân loại đã mất 300 vạn năm để tiến hóa từ khỉ thành người, kết cấu thân thể của chúng ta ngày nay là kết quả tiến hóa của việc đi bộ, qua phân tích về thân thể con người với kết cấu sinh lý của nó người ta nhận thấy việc đi bộ là hợp lý nhất.

Có thể nói, tập thể dục bằng cách đi bộ vừa đơn giản, dễ làm mà chúng ta lại không phải tốn kém chi phí gì.

Vào đầu những năm 20 của thế kỷ 20, Hội học thuật về tim của Mỹ đã đặt nền móng cho con người, nhà khoa học nổi tiếng nghiên cứu về bệnh tim, chịu trách nhiệm bảo vệ sức khỏe cho tổng thống Mỹ, tiến sĩ White cho rằng: từ góc độ tiến hóa luận mà xét, đi bộ chính là cách vận động thể dục tốt nhất, đối với việc bảo vệ và tăng cường sức khỏe, phương pháp vận động này có công dụng đặc biệt hiệu quả. Ông đã sử dụng phương pháp đi bộ để chữa trị cho những người bị bệnh tim và xơ cứng động mạch, hiệu quả đạt được thật vô cùng kinh ngạc. Ông ta đề nghị để có sức khỏe tốt mọi người nên thường xuyên đi bộ mỗi ngày, hãy thực hiện việc này để trở thành một thói quen cho đến những ngày tháng sau cùng của cuộc đời. Uy quyền trong giới khoa học đã khiến lý luận khoa học của ông ta trở thành sách giáo khoa và ảnh hưởng đến các thế hệ sau. Tiến sĩ White từng trích dẫn câu ngạn ngữ của phương Tây: “Không khẩn trương, không nóng vội, không có cao huyết áp.” Ngoài 80 tuổi ông ta đến Trung Quốc, ông thường xuyên lên xuống 12 tầng lầu mà không dùng thang máy, hàng ngày đều tập thể dục bằng cách đi bộ. Ông trở thành vị danh y của một thời đại, những lời nói và hành động đã trở thành mẫu mực điển hình.

Qua nghiên cứu 1645 người từ 65 tuổi trở lên đã phát hiện: đối với những người già mỗi tuần đi bộ một tiếng với những người mỗi tuần đi bộ bốn tiếng trở lên, tỷ lệ bị bệnh huyết quản tim phải vào viện giảm 69%, tỷ lệ bị chết vì bệnh giảm 73%. Như thế việc đi bộ đã trở thành phương pháp vận động giúp bảo vệ sức khỏe rất hiệu quả, là cách phòng ngừa hữu hiệu đối với bệnh huyết quản tim.

Ở đây, tôi muốn nhấn mạnh một điều: xơ cứng động mạch là hoàn toàn có thể dự phòng được, hoàn toàn có thể thay đổi đảo ngược, từ không đến có thành từ có đến không. Năm 1960 khi tôi còn là một bác sĩ thực tập, thầy giáo dặn dò tôi, một khi động mạch đã bị xơ cứng thì không cách nào có thể làm đảo ngược lại được. Đến gần đây các nhà khoa học đã chứng minh, trên một mức độ nhất định, quá trình động mạch xơ cứng cũng có thể đảo ngược lại được, tuy nhiên điều này không thể xảy ra một cách triệt để. Đi bộ chính là biện pháp hiệu

quả nhất khiến động mạch xơ cứng trở lại ổn định dần. Nghiên cứu đã chứng minh, chỉ cần duy trì việc đi bộ từ một năm trở lên, chứng xơ cứng động mạch sẽ nhanh chóng sút giảm. Đi bộ cũng là biện pháp rất tốt giúp hạ huyết áp, hạ cholesterol, giảm cân. Tuy nhiên vận động quá sức có thể sẽ dẫn đến đột quỵ, vô cùng nguy hiểm, vì thế vận động thể dục bằng cách đi bộ là hợp lý nhất.

Có một vị thư ký đảng ủy đã ngoài 70 tuổi, ông đã nghỉ hưu từ 10 năm trước, vậy mà trải qua 10 năm sắc diện vẫn không có thay đổi gì. Nguyên nhân ở đâu? Đó chính là do ông thường xuyên đi bộ mỗi ngày. Công dụng của đi bộ là không còn nghi ngờ gì được nữa, đồng chí Đặng Tiểu Bình cũng đi bộ mỗi ngày, nhờ đó mà sức khỏe luôn được đảm bảo.

Ngày nay, ở Bắc Mỹ có khoảng 80 triệu người đi bộ tập thể dục hàng ngày; ở châu Âu, vận động đi bộ đã trở thành một phương châm sống thịnh hành của con người hiện đại.

Đối với người trung lão niên, nhìn chung không khuyến khích những kiểu vận động không có dưỡng khí, như cử tạ, đấu sức, chạy 100m, mà khuyến khích kiểu vận động có dưỡng khí làm cho cơ tim và các bắp thịt có được trạng thái hô hấp tốt nhất, ví dụ như đi bộ, chạy chậm, bơi, đi xe đạp, leo núi, các loại cầu…, mỗi người tùy theo sở thích mà lựa chọn.

Đi bộ là cách vận động tốt nhất đối với con người, là phương pháp đặc biệt đem lại lợi ích cho sức khỏe. Đi bộ là cách phòng ngừa bệnh huyết quản tim hiệu quả nhất.

Kinh dưỡng sinh của đạo sĩ

Gần đây có một nghiên cứu, người ta chia những người già thành hai nhóm, một nhóm trung bình đi bộ thể dục mỗi ngày 4,2 km, một nhóm về cơn bản không vận động thể dục. Kết quả cho thấy, tỷ lệ những người già mỗi ngày đi bộ 4,2 km bị nhiễm bệnh chết, bị bệnh động mạch vành thấp hơn nhóm không đi bộ 60%. Điều này cho thấy lợi ích của việc đi bộ.

Theo một bài báo: năm Lôi Tiết Quỳnh 95 tuổi, Đài truyền hình phỏng vấn bà, hỏi bà làm thế nào mà giữ được sức khỏe như thế, bà nói sở thích duy

nhất của bà chính là hàng ngày đi bộ. Còn có Trần Lập Phu, ông ta tại sao lại sống được đến 100 tuổi? Nguyên nhân chính là mỗi ngày ông đều đi bộ.

Bên cạnh Đông Hoa Môn, Bắc Kinh có một cái miếu gọi là miếu Phổ Độ. Vào những năm 60 thế kỷ 20, trong đó có một đạo sĩ sống, ông ta rất nghèo, Bộ Dân chính hàng tháng thường cho tiền ông ta. Ông ta không có công việc gì làm, không có con cái, nói chung là không có thứ gì cả, chỉ một thân một mình. Cứ theo lý mà xét, vừa nghèo lại sống cô độc đáng lẽ phải chết sớm. Nhưng vị đạo sĩ này có một đặc điểm, đó chính là mỗi ngày buổi sáng thức dậy, ông ta chống cây gậy batoong, từ Đông Hoa Môn đi đến Kiến Quốc Môn, đi hết quãng đường lại quay trở về, thời gian đi và về hết 2 tiếng đồng hồ, một năm 4 mùa ngày nào cũng vậy. Trong ngôi miếu đó có rất nhiều phòng, trước đây những phòng này là nơi ở của một số người có tiếng tăm, hiện đã mười mấy năm trôi qua, rất nhiều người không biết đã đi đâu, có thể có một số người đã trở thành người thiên cổ, duy nhất có ông đạo sĩ này, hết năm này qua năm khác vẫn sống mạnh khỏe. Ông ta tuyệt đối không được bồi bổ thứ dinh dưỡng gì cũng không bao giờ được ăn những món ăn ngon, chỉ là mỗi sáng ông ta đều chống gậy đi bộ. 2 tiếng đồng hồ, chỉ là đơn giản thế, nhưng duy trì liên tục mỗi ngày, đến nay thân thể vẫn còn khỏe mạnh.

Tôi đã từng điều tra một số người, chỉ cần kiên trì mỗi ngày đi bộ, về cơ bản tuổi già sẽ không đến sớm. Gần đây có một người mà tôi từng đưa giới thiệu trên truyền hình cũng vậy, so với mười mấy năm trước bây giờ ông ta vẫn chẳng thấy thay đổi gì mấy. Ông ta có nhiều tiền không? Không có. Ông có địa vị cao không? Cũng không có. Chỉ là mỗi ngày ông ta đều cùng người bạn đời đi bộ tập thể dục.

Đi bộ có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, đi bộ có thể giúp giảm cao máu mỡ, đi bộ có thể khiến động mạch xơ cứng được mềm hóa, đi bộ có thể khiến não bộ tỉnh táo, đi bộ có thể phòng ngừa bệnh đãng trí của tuổi già, đi bộ khiến người sảng khoái…. Lợi ích của việc đi bộ thật nhiều biết bao.

Kiên trì đi bộ mỗi ngày, có thể thay thế cho rất nhiều loại thuốc bảo vệ chăm sóc sức khỏe.

"3, 5, 7" cho sự vận động hợp lý

Tại sao đi bộ lại tốt nhất? Có 3 chữ: 3, 5, 7. Chỉ cần nắm giữ sự vận động với 3 chữ này là sẽ được an toàn.

"3" là chỉ mỗi ngày hãy đi bộ khoảng 3 km, thời gian từ 30 phút trở lên.

"5" là chỉ mỗi tuần tập thể dục khoảng 5 lần, chỉ có tập thể dục một cách đều đặn thì mới có hiệu quả.

"7" là chỉ vận động hợp lý. Thế thì, như thế nào gọi là hợp lý? Đó là vận động có dưỡng khí với cường độ "nhịp tim sau vận động + tuổi = khoảng 170" là vừa phải. Đây là nói về cường độ vận động trung bình của một người bình thường. Ví dụ như một người 50 tuổi, sau khi vận động nhịp tim đạt đến 120 lần/phút, 50 + 20 = 170. Nếu như có căn cơ thể trạng tốt, có thể nhiều hơn một chút, ví dụ có thể đạt đến khoảng 190; cơ thể không tốt lắm, năm tuổi cộng nhịp tim đạt đến 150 là được.

Tập thể dục đi bộ cần phải tùy theo sức mà thực hiện, nếu không sẽ dẫn đến tình trạng thiếu ô-xi thay thế, dẫn đến những ảnh hưởng không tốt ngoài ý muốn.

Ba lần "nửa phút", khiến bạn không phải chịu đọa đày

Việc phân chia các khâu trong tập luyện đã được nghiên cứu rất nhiều, đặc biệt đối với tuổi trung lão niên là vô cùng quan trọng, tôi xin giới thiệu với mọi người một chút về ba lần "nửa phút" và ba lần "nửa tiếng".

Ba lần "nửa phút" là chỉ: sau khi thức dậy khi ngủ không nên ngay lập tức đứng dậy, mà nên nằm lại trên giường nửa phút, sau đó từ từ ngồi dậy nửa phút; tiếp đó hai chân thả từ từ xuống thành giường nửa phút, cuối cùng mới đứng dậy vận động.

Ba lần "nửa phút" không tốn kém của chúng ta một xu nào, nhưng lại có thể cứu được rất nhiều người! Có rất nhiều người ban ngày đang khỏe mạnh, chỉ qua một đêm ngủ đã nghe nói bị chết. Ôi, mới hôm qua tôi còn gặp ông ta, sao hôm nay đã chết rồi? Nguyên nhân vốn là do đêm hôm qua, đột nhiên tỉnh dậy, động tác thực hiện quá nhanh, tạo tư thế cơ thể với huyết áp quá thấp, não thiếu máu bị choáng và té ngã, xương xọ bị va đập và vỡ bể.

Bây giờ nếu chúng ta luôn thực hiện thao tác ba lần "nửa phút" này, không phải tốn một đồng nào, không bao giờ xảy ra tình trạng thiếu máu não, trái tim cũng được an toàn, hạn chế được rất nhiều những cái chết không đáng có, những cái chết không cần phải do xơ cứng cơ tim, không cần do đứt mạch máu não.

Có một lần khi tôi giảng bài xong, tôi hỏi: "Làm sao ông lại khóc?" Ông ta càng khóc thảm thương hơn, nói: "Ôi, tôi chính là hai năm trước đang đêm tỉnh dậy đi vệ sinh, động tác chỉ nhanh một chút, đột nhiên đầu bị choáng, kết quả là ngày hôm sau bị liệt nửa người, đã nằm trên giường 8 tháng, con cái đều không hiếu thuận. Nếu như tôi sớm nghe được anh giảng bài này thì đã không bị bán thân bất toại, nếu sớm biết được ba lần 'nửa phút', tôi đâu đến nỗi phải chịu đọa đầy 8 tháng!"

Ba lần "nửa phút", không tốn kém một xu nào, nhưng lại có thể cứu được rất nhiều người.

Ba lần "nửa tiếng", sức khỏe tràn đầy sinh lực

Ba lần "nửa tiếng" tôi muốn giới thiệu ở đây là chỉ: mỗi sáng thức dậy tập thể dục nửa tiếng, buổi trưa ngủ nửa tiếng, buổi chiều đi bộ nửa tiếng.

Mỗi sáng thức dậy tập thể dục nửa tiếng, tập Thái cực quyền, chạy bộ, hoặc làm gì khác cũng được, nhưng cần tùy theo thể trạng của mình, tập luyện hợp lý.

Buổi trưa ngủ nửa tiếng, đây là nhu cầu của chiếc đồng hồ sinh học cơ thể con người. Buổi trưa ngủ nửa tiếng, buổi chiều đi làm, sinh lực sẽ vô cùng sung mãn. Giấc ngủ trưa rất quan trọng, chỉ cần duy trì việc ngủ trưa mỗi ngày nửa giờ đồng hồ, khả năng bị chết do bệnh động mạch vành sẽ giảm được 30%. Bởi vì thời gian ngủ trưa, huyết áp sẽ xuống thấp, giảm áp lực cho tim, nhờ đó tim được bảo vệ tốt hơn.

Vì vậy chúng ta nên ghi nhớ, nhất định không nên làm việc liên tục trong thời gian quá dài, cần đặc biệt chú ý đến thời gian nghỉ ngơi. Từng có một bác sĩ là phó chủ nhiệm một khoa, vì phải viết bài tham gia Hội nghị Quốc gia, bận đến không có thời gian nghỉ, vì công việc quá khẩn trương, làm việc quá sức,

bệnh tim đột phát, cuối cùng gục chết trên bàn làm việc, khi đó mới 42 tuổi, thật vô cùng đáng tiếc. Vì thế, cho dù bạn bận thế nào cũng nên dành thời gian để vận động, dành thời gian để nghỉ ngơi.

Ba là mỗi tối đi bộ nửa tiếng đồng hồ, như vậy sẽ giúp giấc ngủ tối ngon hơn, hạn chế tỷ lệ xơ cứng cơ tim, cao huyết áp.

Cho dù bạn bận thế nào, cũng nên dành thời gian để vận động, dành thời gian để nghỉ ngơi.

KHỐI ĐÁ TẢNG THỨ 3:
KHÔNG HÚT THUỐC VÀ HẠN CHẾ RƯỢU

Có thể nói, số người hút thuốc uống rượu hiện nay là rất nhiều, trong số đó có một số lượng nhất định là những người già, lấy rượu làm bầu bạn, vì thế muốn hạn chế mà không thể làm được. Nguyên nhân của việc khó cai thuốc cai rượu là do rất nhiều người không tin việc hút thuốc uống rượu lại gây tác hại quá lớn như các nhà khoa học cảnh báo, họ cho rằng những cảnh báo chẳng qua thường hay nói quá sự thật, đợi khi phát hiện ra bị ung thư phổi, bị bệnh động mạch vành, gan xơ cứng, đứt mạch máu não, có hối hận thì cũng đã muộn.

Hút thuốc là cỗ máy gia tốc cho quá trình tiêu vong

Hút thuốc là sự tai hại lớn nhất trong thế kỷ 20, những tổn thất của nó đối với sức khỏe, sinh mạng, kinh tế và xã hội là không kể hết được.

Theo nghiên cứu của các quốc gia, cứ 1% thuế thu nhập được từ thuốc thì có đến 1,2% ~ 1,4% tổn thất tương ứng, tuy nhiên đây chỉ đơn thuần đề cập đến vấn đề tổn thất về kinh tế, cho dù có gây ra những đau khổ cũng chỉ có giới hạn. Nhưng mà những bệnh tật, đau khổ, chết sớm, tinh thần kiệt quệ, sinh ly tử biệt do thuốc mang đến cho con người là những tổn thất mà không gì có thể bù đắp được, đó mới thật sự là nỗi đau của lương tâm con người.

Một nhà nghiên cứu về những căn bệnh thời đại ở Anh đã chỉ ra: Trung Quốc hiện có 500 triệu người ở độ tuổi khoảng trên dưới 20, theo như tỷ lệ người hút thuốc hiện nay, đã có đến 200 triệu người nghiện thuốc, 5 triệu người trong số đó đã chết do những căn bệnh liên quan đến thuốc, con số này bằng tổng số người thiệt mạng trong 2 lần chiến tranh thế giới. 5 triệu người bị chết sớm do bệnh liên quan đến thuốc, thật là đáng báo động!

Một nhà khoa học người Đức đã đả kích một số nước lớn ở phương Tây do việc xuất khẩu thuốc sang các nước nghèo ở Phi châu, Á châu như sau: "Xuất khẩu cái chết tới các nước nghèo, đó chính là những tội phạm vô cùng nguy hiểm của thế giới." Bởi vì chính phủ các nước này rất tích cực trong việc cảnh báo mọi người trong nước vì sức khỏe mà hãy ngưng ngay việc hút thuốc, từ đó số người hút thuốc giảm đáng kể hàng năm, nhưng họ lại xuất khẩu thuốc lá thơm sang các nước nghèo, khuyến khích các nước nghèo tiêu thụ thuốc lá thơm của họ, khiến các nước nghèo lại càng nghèo, tỷ lệ người chết sớm ở nước nghèo ngày càng gia tăng, các nước giàu ngày càng giàu hơn bằng cách kiếm tiền qua việc xuất khẩu cái chết tới các nước nghèo.

Một gia đình khỏe mạnh là một gia đình không có thuốc lá, bởi vì, hút thuốc làm không khí trong gia đình bị ô nhiễm, gây tác hại chung tới tất cả mọi người.

Giải thưởng cho việc thi hút thuốc là tim ngừng đập

Nhiều thanh niên hiện nay xem tính mạng như trò đùa, thậm chí còn lấy việc thi hút thuốc nhiều làm trò chơi mang tính cờ bạc. Ở một công xưởng nọ, có mấy thanh niên cá cược, xem ai là người hút được nhiều thuốc nhất trong một tiếng đồng hồ, người thắng sẽ được gọi là "đại tuần hoàn", thua gọi là "tiểu tuần hoàn". "Đại tuần hoàn" chính là người hút thuốc bằng miệng và thở ra mũi, "tiểu tuần hoàn" là người hút vào rồi thở ra ngay. Cuối cùng một thanh niên trong số đó đã giành được giải quán quân với thành tích một tiếng đồng hồ hút hết một gói thuốc, "phần thưởng" anh ta nhận được là bị nhồi máu cơ tim, đưa vào bệnh viện cấp cứu mới hoàn hồn lại được.

Một nghiên cứu sinh của chúng tôi từng nghiên cứu về việc hút thuốc và phát hiện được một quy luật, khi lượng thuốc hút nhiều hơn 1 lần thì sự nguy hiểm tăng 4 lần, lượng thuốc tăng 2 lần thì sự nguy hiểm tăng 9 lần. Việc tốn kém chi phí cho hút thuốc cũng rất đáng kể. Nếu một người mỗi ngày tốn 5 nhân dân tệ cho việc hút thuốc, một năm sẽ tốn gần 2000 nhân dân tệ. Số tiền này có thể đủ để chi phí cho việc mua sắm quần áo, giày dép của một người sử dụng trong một năm.

Nhiều người không biết rằng, số tiền chi phí cho hút thuốc trong cả cuộc đời cộng với số tiền chi phí cho khám chữa bệnh do thuốc gây ra nhiều hơn cả giá mua một chỗ ở cho người có thu nhập trung bình.

Một chương trình nghiên cứu tuyệt mật trong 2 năm

Hy vọng câu chuyện nhỏ trong một giai đoạn lịch sử dưới đây có thể giúp mọi người nhận thấy rõ hơn sự nguy hại của hút thuốc. Năm 1962, khi đó cả thế giới vẫn chưa biết được rằng việc hút thuốc là có hại, Viện Khoa học Hoàng gia Anh quốc đã đưa ra một báo cáo nêu lên rằng: hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Vào thời gian đó tin tức này gây chấn động rất lớn. Trong một lần vào buổi họp tiếp đãi các ký giả, một ký giả hỏi Kennedy rằng: "Thưa ngài tổng thống, ngài có tán đồng với quan điểm của Viện Khoa học Hoàng gia Anh quốc khi cho rằng hút thuốc có hại cho sức khỏe không? Bác sĩ chăm sóc cho ngài có tán đồng với việc này không? Nếu như tán đồng thì chính phủ phải có biện pháp như thế nào?" Đây đúng là vấn đề hết sức nhạy cảm, khi đó tổng thống Kennedy suy nghĩ một lát rồi nói: "Hiện nay giá cả thị trường cổ phiếu đang giảm, đây là vấn đề rất nhạy cảm, đợi một tuần sau tôi sẽ trả lời anh." Sau khi ông về liền ngay lập tức lệnh cho tổng thanh tra Hygiene triệu tập những nhà khoa học có tiếng trên cả nước thành lập Ủy ban chuyên môn, các chuyên gia này sẽ tập trung nghiên cứu độc lập về vấn đề hút thuốc, mục đích là để tìm ra sự thật xem việc hút thuốc có hại cho sức khỏe hay không.

Để nghiên cứu được thực hiện một cách khoa học, khách quan, công chính, không có bất kỳ một thiên kiến nào, danh sách nhà khoa học do cơ cấu nghiên cứu khoa học phía nhà nước đặt ra, đồng thời cũng phải thông qua sự xác

nhận của phía công ty sản xuất thuốc lá. Trong 150 nhà khoa học có uy tín trên toàn quốc, qua quá trình tuyển lựa, đã lựa ra được 11 người giỏi nhất. Trong đợt thẩm tra cuối cùng, phía công ty thuốc lá cho rằng trưởng ban Kerry High không đủ tư cách, bởi vì hai năm trước ông ta từng có một lần phát biểu trong một hội nghị rằng hút thuốc lá có hại cho sức khỏe, điều này chứng tỏ ông ta đã từng có thành kiến đối với hút thuốc lá, vì vậy cần phải bị loại trừ, cuối cùng 10 nhà khoa học còn lại đều đồng ý.

Trải qua hơn 2 năm nghiên cứu độc lập, bí mật, không để bất cứ nghiên cứu nào khác làm phiền hà, trong đó quy cách đưa truyền tư liệu đều được xử lý theo loại văn kiện bí mật quân sự, kết quả nghiên cứu cuối cùng sẽ do phía chính quyền tuyên bố tại đại sảnh quốc hội ở Washington, Mỹ. Kết luận cuối cùng cũng được đưa ra, nhưng không dám tuyên bố vào ngày thứ 6, bởi vì nó sẽ dẫn đến sự chấn động thị trường chứng khoán, chú tâm vào ngày thứ bảy, vì lúc này thị trường chứng khoán đã đóng cửa. Khi tuyên bố, tất cả mọi người đều chăm chú, một không khí im lặng bao phủ khắp nơi: "Hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Hút thuốc là nguyên nhân chính dẫn đến ung thư phổi, bệnh động mạch vành, hút thuốc sẽ làm giảm tuổi thọ." Từ đó về sau trong vòng hơn 30 năm đã có hơn 60 ngàn nghiên cứu đều thừa nhận hút thuốc lá có hại cho sức khỏe.

Sự nguy hại của thuốc lá đã được xác thực không còn nghi ngờ gì, đó tuyệt đối không phải là nói quá lên để nghe cho giật gân.

Một phút cai thuốc lá

Có người nói cai thuốc lá khó như leo lên trời. Một chương trình điều tra cho thấy: trong những người hút thuốc lá, 95% biết thuốc lá có hại, nhưng muốn bỏ thuốc lá chỉ có 50%, bỏ thuốc thành công chỉ có 5%. Khoảng cách khác biệt quá lớn như thế cho thấy sự khó khăn của việc cai thuốc.

Điều này không tương đồng với trường hợp người bị béo phì, người béo phì biết tình trạng thừa cân như thế là không tốt và luôn muốn tìm cách giảm béo. Khoảng cách giữa người giảm béo thành công và không thành công là rất nhỏ, bởi mọi người đều nhận thấy việc béo quá khiến mình trông không được đẹp mắt,

còn thanh thiếu niên khi hút thuốc thì ngược lại, họ nhận thấy mình như thế là sành điệu, là oai phong.

Nhưng quan trọng hơn là rất nhiều người không tin vào việc hút thuốc lá lại có hại nhiều như thế. Họ cho rằng những nguy hại lớn như thế là do các bác sĩ nói khoa trương lên, nhưng đến khi phát hiện mình bị ung thư phổi, bị bệnh động mạch vành, có hối hận thì cũng đã muộn.

Trong hơn 40 năm tôi hành nghề y, có một bệnh nhân ung thư phổi khi sắp chết nhìn tôi với ánh mắt cầu cứu, mong muốn được cứu sống, đây là điều mà tôi luôn bị ám ảnh không thể quên được. Người này là một vị cán bộ, 24 tuổi bắt đầu hút thuốc, ông ta đã qua 37 năm hút thuốc, càng ngày hút càng nhiều, một ngày tới 2 gói. Bạn nói hút thuốc hại người hại mình, ông ta nói hút thuốc lợi nước lợi dân; bạn nói hút thuốc sẽ gây ra 3 tác hại vô cùng lớn, đó là bệnh ung thư, bệnh phù thũng phổi, bệnh động mạch vành, ông ta nói hút thuốc khiến đầu óc tỉnh táo, an định tinh thần, có lợi trong làm ăn giao tiếp, mùa hè đuổi muỗi, nói chung là có rất nhiều lợi ích. Người bạn đời cãi lý với ông ta, khuyên nhủ ông ta, cãi nhau với ông ta, tất cả đều không có hiệu quả gì. Cuối cùng ông ta nói: thuốc lá chính là cuộc đời tôi, tôi thà bỏ cơm chứ không bỏ thuốc lá. Đúng là không còn thuốc gì để chữa được.

Nhưng rồi kỳ tích xuất hiện, chỉ trong một phút ông ta đã vứt bỏ toàn bộ hành trình 37 năm tuổi đời hút thuốc. Nguyên nhân là do đâu? Tấm phim chụp CT cho thấy ông ta đã bị ung thư vào thời kỳ cuối. Đứng trước một thế giới với bao nhiêu điều tốt đẹp, thế mà lại như hoa xuân rụng trôi theo dòng nước! Trong những ngày của 3 tháng sau đó, ông ta ăn năn, hối hận, đau khổ, tự trách mình, nhưng tất cả đều vô dụng, tử thần mỗi ngày một đến gần, ác mộng mỗi ngày một nhiều. Có một hôm ông ta nhìn tôi với ánh mắt hết sức chân thành, giọng nói thành khẩn cầu cứu: "Bác sĩ, xin hãy cứu tôi, hãy cứu tôi nhé, cứu tôi nhé! Tôi vẫn muốn sống, tôi không muốn chết. Đêm hôm qua tôi nằm mộng thấy một con quỷ rất đáng sợ, cặp mắt hung sắc như dao, xông lên túm lấy trái tim trong lồng ngực tôi, tôi choàng tỉnh dậy, toàn thân mồ hôi lạnh toát, xin ông hãy cứu tôi với nhé!" Dùng hóa học trị liệu cũng không cách gì cứu được ông ta, trong lòng tôi thấy thật xót xa, tôi nghĩ, bất cứ người nào nhìn thấy cặp mắt ông ta, trông thấy

ánh mắt cầu cứu của ông ta trước khi chết, bất cứ ai, chỉ cần là người có lý trí, biết yêu bản thân mình, yêu gia đình, thì sẽ không dám hút thuốc nữa.

Còn có một người bỏ thuốc trong một phút giống như câu chuyện kể trên, người đó chính là Lê-Nin. Thời thanh niên Lê-Nin cũng là một người nghiện thuốc, một hôm người mẹ khuyên nhủ ông: nhà mình nghèo thế này, mẹ khổ nhọc giặt áo cho người ta để kiếm tiền thế mà lại bị con dùng hết vào việc hút thuốc. Lê-Nin sau khi nghe mẹ nói, không nói một lời nào, lập tức quẳng điếu thuốc xuống đất, một chân giẫm lên, nói: “Thưa mẹ, con sẽ không hút thuốc nữa.” Từ đó cả cuộc đời không bao giờ Lê-Nin hút thuốc.

Bỏ thuốc rất dễ. Người có ý thức giác ngộ cao, nói bỏ là bỏ được ngay; người giác ngộ thấp, ngàn lời nói vạn lời khuyên cũng không bỏ được, nhưng chỉ khi thần chết lộ diện, không nói cũng tự động bỏ ngay.

Mỗi ngày giảm 5 điếu, không ngại hãy thử

Người cai thuốc có thể chia làm hai dạng, một dạng là chủ động cai thuốc, người bệnh cao hứng, thật tâm thành ý, tâm ý mãn nguyện, chủ động bỏ thuốc; một dạng khác là cai thuốc bị động, sau khi cai thuốc, hiệu quả không thấy đâu, thậm chí bệnh ung thư càng nhiều, chết càng nhanh. Tại sao? Có phải là do đang hút thuốc, tự nhiên lại cai, cơ thể không thích ứng được, nên mắc bệnh? Đương nhiên là không phải. Nguyên nhân chủ yếu là họ cai thuốc bị động, là bị thúc ép, không xuất phát từ thành ý, vì thế mà tâm trạng, tâm lý cảm thấy buồn bã, như thế hiệu quả đương nhiên không tốt.

Tác hại của thuốc đã được cả thế giới thừa nhận, bỏ thuốc càng sớm càng tốt. Nếu như nhất thời bỏ không được, có thể mỗi ngày giảm bớt 5 điếu, như thế cái hại do thuốc gây ra cũng giảm được đôi chút. Cần chú ý hơn nữa là, người bị nhồi máu cơ tim lượng thuốc hút càng cần phải giảm bớt, kiên quyết không hút thuốc là tốt nhất.

Có thể mỗi ngày giảm bớt 5 điếu, như thế cái hại do thuốc gây ra cũng giảm được đôi chút.

"Phương pháp cai thuốc 5 ngày" phổ biến trên thế giới

"Phương pháp cai thuốc 5 ngày" là phương pháp được sự dụng rất phổ biến trên thế giới, hiệu quả của phương pháp này rất đáng để chúng ta suy ngẫm. Từ khi phương pháp này được đề xuất từ năm 1959 đến nay, trên thế giới đã có khoảng trên 20 triệu người dùng phương pháp này, tỷ lệ cai thuốc thành công bình quân đạt 37,4%.

"Phương pháp cai thuốc 5 ngày" mỗi ngày giảng 1 tiếng đồng hồ, ngồi nghe giảng giải phổ biến kiến thức, kết hợp với chỉ dẫn uốn nắn hành vi, sau khi lớp học kết thúc sẽ tiến hành đánh giá hiệu quả sau 6 tháng. Người thầy dùng máy chiếu, ngồi nói chuyện… nhìn chung là các cách để giúp học viên có ý chí hạ quyết tâm, xây dựng tính nhẫn nại đối với việc cai thuốc, chỉ phương pháp hít thở, giới thiệu cách sống khỏe, phát huy năng lực tập thể theo những nhóm nhỏ, động viên khích lệ nhau, cùng nhau vượt qua "cai thuốc không chờ thời đến hạn", hướng đến thành công.

Quá trình học tập bao gồm ba giai đoạn: chuẩn bị về mặt sinh lý. Giáo sư sẽ làm mẫu việc hít thở bụng, chỉ dẫn việc tập những môn thể thao có dưỡng khí và học tập một cách nhẹ nhàng thoải mái; tránh né tất cả những thói quen và thuốc gây ảnh hưởng đến quyết tâm cai thuốc; điều chỉnh chế độ ăn uống, tăng cường việc uống nước, thúc đẩy việc loại bỏ độc tố trong cơ thể.

Chuẩn bị học. Suy nghĩ lợi hại của việc hút thuốc, được mất như thế nào, nắm vững năng lực tự khống chế ý thức bản thân, tìm kiếm cách sống kiểu mẫu, sống khỏe không có thuốc, lựa chọn một ngày nhất định đột nhiên không hút thuốc. Thực tiễn đã chứng minh, phương pháp này đã thực sự đem lại hiệu quả cho nhiều người. Tìm hiểu triệu chứng trong quá trình cai thuốc là một khó khăn không thể tránh khỏi, tín hiệu cho sự cân bằng là khi bạn cảm thấy mình xây dựng được một cái gì mới mẻ. Việc hút thuốc trở lại là một rắc rối trong quá trình phát triển, nhưng không phải là kết quả cuối cùng; đối với những tín hiệu hút thuốc trở lại cần tích cực tìm biện pháp giải quyết, như thế mới có thể hy vọng bảo vệ được thành quả của việc cai thuốc.

Chuẩn bị xã hội. Tìm đối sách để tránh gặp bạn hút thuốc và những hoàn cảnh phải hút thuốc; học cách khống chế sự mê hoặc của thuốc; kết bạn với những người không hút thuốc; nhờ sự giúp đỡ của bạn bè và người thân trong gia đình, chấp nhận sự giám sát, thường xuyên phát hiện những lợi ích của việc cai thuốc trong cuộc sống.

Thông qua "phương pháp cai thuốc 5 ngày", người hút thuốc sẽ thấy phấn khích khi phát hiện những thay đổi về các phương diện của bản thân mình, lợi ích lớn nhất mà nó đem đến là lòng tự tin, tự tôn, thấy yêu cuộc sống và phát triển năng lực khống chế bản thân.

Rất nhiều người đã nói ra những lời chân thành: "Tôi hoàn toàn có thể khống chế được bản thân mình, tôi biết phải sống như thế nào. Tôi đã bỏ được ni-cô-tin. Xin từ biệt thuốc lá!"

Rượu là tình cảm, rượu cũng là đao kiếm

Xét về lịch sử, rượu có trên 5000 năm lịch sử, trước khi có văn tự, trên những bức họa trên đá vào thời cổ xưa đã có bằng chứng về rượu, còn thuốc thì do Columbus phát hiện ở Tân đại lục châu Mỹ vào thế kỷ 15 sau đó mang về châu Âu, sự thịnh hành của thuốc chỉ có lịch sử trên 200 năm. Nhìn từ góc độ địa vực, các dân tộc trên thế giới từ xa xưa đã có truyền thống mỹ tửu riêng của mình, rượu hoa quả với đủ loại, đủ thứ màu sắc, còn thuốc thì chỉ có một loại, không phân biệt nhãn hiệu. Từ góc độ y học mà xét, rượu có công dụng khá phổ biến, rượu có chung nguồn gốc với y học, các bệnh viện hiện nay mỗi ngày đều không thể thiếu rượu cồn. Thuốc thì có trăm hại mà không có lấy một lợi. Nhìn từ góc độ văn hóa, ở mỗi quốc gia rượu đều rất phong phú đa dạng, đưa con người đến với thế giới văn hóa nhân văn, từ đế vương tướng quân, tài tử giai nhân, gió hoa tuyết trăng đến tình thù yêu hận đều có những câu chuyện về rượu, còn thuốc thì thua chị kém em, chỉ có thể chịu bái phục. Khí chất và phẩm vị của rượu thì thuốc không bao giờ có thể bì kịp được.

Rượu là một phẩm vật đa tình, nhưng cũng đồng thời lại là một cặp đao kiếm. Rượu thiếu lượng là người bạn của sức khỏe, rượu quá lượng là tên tội phạm đầu sỏ. Con người là động vật có tình cảm, có thất tình lục dục, dưới áp

lực của hoàn cảnh bên trong và bên ngoài, cảm tình của con người cần có con đường để giải tỏa. Rượu khiến người ta hưng phấn, cần cho nhu cầu giải tỏa tình cảm của con người. Nhà Tâm lý Nhân loại học, giáo sư Viterbi Barno qua nghiên cứu về người da đỏ ở Bắc Mỹ đã phát hiện, lượng tiêu thụ rượu biểu thị trình độ tư duy của các dân tộc, điều này về cơ bản có thể áp dụng cho tất cả các dân tộc có sử dụng rượu.

Đa số những người phàm chúng ta đều có buồn vui sầu não, phấn khích xúc động, nhớ thương phiền muộn hoặc gặp gỡ người thân, lúc đó rượu trở thành công cụ để giúp người ta chuyển tải tinh thần, văn hóa mà không gì có thể thay thế được. Thử nghĩ xem, ngoài rượu ra, trên đời này có thứ gì có thể giúp con người chuyển tải những giá trị tinh thần, tâm hồn, tình cảm của mình đến người khác đây.

Nghiên cứu của các nước công nghiệp hóa vào thế kỷ 20 đã chứng minh: quan hệ giữa lượng rượu tiêu thụ và tỷ lệ người mắc bệnh động mạch vành là trái ngược nhau. Nghiên cứu cho thấy: trong số những người tiêu thụ một lượng rượu vừa phải mỗi ngày, tỷ lệ tử vong do bị bệnh động mạch vành, cao huyết áp thấp hơn so với nhóm người không uống rượu. Học hội bệnh ung thư của Mỹ đã từng nghiên cứu trong 12 năm với 280 ngàn người đàn ông có sử dụng rượu, ở độ tuổi từ 40 ~ 59, phát hiện ra rằng những người uống một lượng rượu vừa phải mỗi ngày (không vượt qua 15 ~ 30 gam rượu cồn) tỷ lệ tử vong do bệnh tim so với người không uống rượu thấp hơn 20%. Montreal ở Canada trong một tư liệu nghiên cứu về bệnh tim đã chỉ ra, mỗi ngày uống một lượng rượu vừa phải có thể giảm được 40% khả năng mắc bệnh động mạch vành, bởi vì một lượng cồn vừa phải có thể khiến lượng protein, cholesterol, mỡ trong máu được tăng cao, tứ là lượng cholesterol "tốt", do đó có thể giảm nguy cơ xơ cứng động mạch, điều này trong thí nghiệm đối với Ma-các (giống khỉ nhỏ) cũng đã được chứng minh. Tỷ lệ bệnh động mạch vành đối với những con khỉ nhỏ được cho uống rượu nho chỉ là 8%, còn đối với trường hợp còn lại là 48%. Như vậy một lượng rượu vừa phải có thể giảm khả năng bị xơ cứng động mạch. Tư liệu của tất cả những Công ty Bảo hiểm Nhân thọ ở Mỹ cho thấy, những người uống một lượng rượu vừa

phải mỗi ngày có sức khỏe tốt hơn những người không uống rượu, tuổi thọ trung bình cũng cao hơn 1 tuổi.

Nhưng nhất định không thể quên, rượu cũng chính là đao kiếm. Rượu không phải lúc nào cũng là một chính nhân quân tử, chỉ cần vượt quá liều lượng, hậu quả sẽ hoàn toàn ngược lại, rượu trở thành hung thần đưa người uống xuống địa ngục. Trên phương diện sinh lý, lượng rượu nhiều sẽ làm cho động mạch xơ cứng bị rạn nứt, nhồi máu cơ tim và dẫn đến nguy cơ tử vong. Trên phương diện tâm lý, người nghiện rượu sẽ sinh ra tâm lý ỷ lại, nhân cách bị méo mó; về phương diện luân lý có thể khiến đạo đức suy đồi, dễ làm việc phạm pháp, gây những ảnh hưởng xấu nghiêm trọng đối với mọi người, gia đình và xã hội, hậu quả khó mà lường trước được.

Trước thực trạng trên, Tổ chức Y tế Thế giới đã đưa ra quan điểm mới về rượu, thay đổi cách nhìn trước đây, từ khẩu hiệu “Uống rượu vừa phải có lợi cho sức khỏe” thành “Rượu, uống càng ít càng tốt”, bởi vì cái lợi của một lượng rượu vừa phải rất dễ trở thành bình phong che đậy cho cái hại to lớn do uống rượu gây nên, đây gọi là sự thay đổi từ việc “Biết vui với rượu” thành “Không nên vui với rượu”. Trên thực tế, cho dù trước đây cho rằng uống một chút rượu có thể chữa bệnh động mạch vành, Tổ chức Y tế Thế giới đã thay đổi quan điểm từ “uống một chút rượu” thành “phương pháp” phòng ngừa bệnh động mạch vành.

Rượu là vật đa tình, nhưng rượu cũng là đao kiếm. Một lượng rượu vừa phải là bạn cho sức khỏe, một lượng rượu quá đà trở thành tên tội phạm đầu sỏ.

Tác hại của nát rượu, trông thấy mà đau lòng

Chỉ cần nghĩ đến 50% tội phạm trong nhà lao, 40% sự cố tai nạn giao thông, và 25% người bệnh nặng trong bệnh viện đều có liên quan đến rượu, con số này phải tính ra với hàng trăm triệu người, số người trong hàng chục triệu gia đình với muôn vàn những mất mát, đau khổ xuất phát từ nguyên nhân uống rượu quá đà, khiến chúng ta không lạnh mà thấy run, đây là chưa nói đến biết bao người hiền lành, tài giỏi, nổi tiếng là những con người tài ba, vì nhồi máu cơ tim, xơ gan, ung thư gan mà từ giã cõi đời.

Tôi có một người bạn bác sĩ người Mỹ, cha của ông là trợ lý cấp cao cho tổng thống Reagan, sau khi tốt nghiệp Viện y khoa Đại học Harvard không bao lâu, trong một lần liên hoan cuối tuần, tuổi trẻ đầy hăng hái, sau khi uống rượu chạy xe, trên đường cao tốc, ô tô lao vào hàng rào bảo vệ tới hơn 100 mét, thịt nát xương tan, mọi người chỉ còn biết ghi lòng tạc dạ.

Rượu cồn rất dễ ngấm, khi đói dạ dày có tốc độ hấp thu tới 20%, chỉ trong ít phút có thể khiến người ta bị say, nếu như trong dạ dày có thức ăn, đặc biệt là các loại thức ăn nguồn gốc thực vật có tinh bột sẽ làm giảm bớt quá trình hấp thụ, tránh được say rượu.

Ở Liên bang Nga trước đây từng có một lần thi uống rượu, người giành quán quân đã uống được 1,5 kg rượu Vodka, sau khi về đến nhà 20 phút thì tử vong, 5 người khác đoạt giải cũng đều phải vào bệnh viện cấp cứu, người tổ chức thi uống rượu cũng bị xét vào "tội mưu sát" trở thành bị cáo trên pháp đình.

Sau khi uống rượu, tùy theo nồng độ cồn trong máu, hệ thống thần kinh sẽ có những phản ứng khác nhau, có một học giả miêu tả thế này: khi mới uống, nồng độ cồn trong máu ở mức 20% mi-li gam, tâm trạng của người uống vẫn rất tốt, tinh thần minh mẫn, cảm thấy vui vẻ, đây là trạng thái tốt nhất khi uống rượu. Khi nồng độ cồn đạt đến 40% mi-li gam, người uống cảm thấy như con chim công, vui vẻ hay nói, suy nghĩ nhanh nhạy, vui đến quên hết sầu não, cởi mở hết tấm lòng mình; khi nồng độ đạt đến 80% mi-li gam, biểu hiện của người uống bắt đầu như con sư tử, tinh thần bị kích động, tự cao tự đại, lời nói khoa trương, trưởng khoa thì nói thành trưởng phòng, cố chấp bảo thủ; khi nồng độ cồn đạt đến 120%, biểu hiện như con khỉ, không còn khả năng làm chủ mình, muốn nói gì thì nói, muốn làm gì thì làm; khi nồng độ cồn đạt đến 160% ~ 200% mi-li gam trở lên, biểu hiện như con heo, tư duy rối loạn, bước đi loạng choạng, phản ứng chậm chạp, nói năng lộn xộn, không đầu không đuôi, dần đi vào mê man. Nồng độ cồn cao hơn nữa, có thể hôn mê, dẫn đến tử vong.

Khi nữ hoàng Diana tai nạn xe hơi, nồng độ cồn trong máu người tài xế đã vượt qua giai đoạn 4.

Số người chết do có liên quan đến uống rượu quá đà phải tính ra với hàng trăm triệu người, gây ra muôn vàn những mất mát, đau khổ trong hàng chục triệu gia đình.

Giải sầu bằng cách nào? Hãy tích cực giao lưu

"Đối tửu đương ca, Nhân sinh kỉ hà? Thí như triều lộ, Khứ nhật khổ đa. Khái đang dĩ khảng, Ưu tư nan vong. Hà dĩ giải ưu? Huy hữu Đỗ Khang [(1)]". Tạm dịch:

"Trước ly rượu ta nên ca hát
Một đời người thấm thoát là bao?
Khác chi mấy hạt sương mai,
Ngày qua sầu tủi hỏi ai không buồn ?
Vụt đứng dậy, lòng thêm khảng khái
Nhưng cái buồn đeo mãi không tha
Giải sầu chỉ một chăng là
Mượn đôi ba chén cửa nhà Đỗ Khang" [(2)]

Những câu nổi tiếng từ ngàn xưa của Tào Tháo có nhiều câu khiến chúng ta rung động tâm can. Nhưng nhìn từ góc độ tâm lý học hiện đại, phải giải sầu như thế nào? Điều nên làm là "tích cực giao lưu".

Phải giao lưu như thế nào? Phải dùng ngôn ngữ, dùng tâm hồn để giao lưu.

Giao lưu với ai? Giao lưu giữa con người với nhau, với bạn hữu, với người thân, người yêu; giao lưu với sách, tiểu thuyết, lịch sử, sách chuyên môn; giao lưu với thế giới tự nhiên, ánh mặt trời, không khí, nước, danh lam thắng cảnh.

Thực tiễn đã chứng minh, ca hát với rượu, lấy Đỗ Khang giải sầu, như thế chỉ có thể khiến sầu càng thêm sầu, thành sự không đủ, bại sự có thừa. Còn giao lưu tâm hồn giữa người với người, tất cả những sầu não ưu phiền đều có thể được giải tỏa, giống như hoa xuân có mưa, tâm hồn sẽ nhẹ nhàng như nước chảy.

---

(1) Đỗ Khang: tên một loại rượu nổi tiếng thời Tam Quốc.

(2) Trích bài dịch của Lệ Chi Sơn

Đặc biệt là giao lưu giữa vợ chồng, cầm tay và biểu lộ tấm lòng yêu thương nhau, nó có sức mạnh vĩ đại hơn bất cứ thứ mỹ tửu nào trên đời này, không thứ vàng ngọc châu báu nào có thể sánh được.

Sách là nguồn gốc của tri thức, là chiếc thang cho sự tiến bộ, là chiếc chìa khóa của trí tuệ, người có sách làm bạn, đó chính là người hạnh phúc nhất, "ngồi yên tĩnh đọc sách, có thể ngồi suốt ngày; trăng thanh gió mát, không cần dùng đến tiền".

Giới tự nhiên là người mẹ của nhân loại, quay về vòng tay của mẹ, tiếp xúc với ánh mặt trời, không khí, nước, thưởng thức sự thần kỳ của tạo hóa, tâm hồn bạn sẽ được thăng hoa, nhân cách được thăng hoa, sẽ thấy kính nể và cảm ngộ được giới tự nhiên.

Rút dao chặt nước nước càng chảy, nâng chén tiêu sầu sầu thêm sầu.

KHỐI ĐÁ TẢNG THỨ TƯ: TÂM LÝ THĂNG BẰNG

Khối đá tảng thứ tư cho sức khỏe đó chính là: tâm lý thăng bằng, đây là phương diện quan trọng nhất đối với sức khỏe. Con người muốn sống khỏe, quan trọng nhất vẫn là tâm lý mạnh khỏe, tâm thái thoải mái.

Áp lực tâm lý là nguồn gốc của bệnh tật

Chúng ta muốn sống khỏe đến 100 tuổi, trong 4 điều mà chúng ta đưa ra, tác dụng của tâm lý thăng bằng chiếm từ 50% trở lên, ăn uống hợp lý chiếm 25%, những thứ khác chiếm 25%. Đối với sức khỏe, tâm lý thăng bằng vẫn là quan trọng nhất. Ai có thể luôn duy trì được tâm lý thăng bằng là đã nắm giữ được chiếc chìa khóa của sức khỏe. Bị bệnh không còn là vấn đề lớn nữa, hiện nay trình độ khoa học kỹ thuật phát triển, tất cả những bệnh như tim, tiểu đường, cao huyết áp… đều có những loại thuốc và phương pháp trị liệu rất tốt. Nhưng nếu như tâm lý không tốt, luôn nóng nảy, bực dọc, tự tìm lấy phiền hà cho mình, như thế tử thần sẽ tìm đến sớm hơn.

Theo một điều tra về giáo dục sức khỏe năm 2003 của Trung tâm Phòng chữa bệnh Thành phố Bắc Kinh, cho thấy, áp lực tâm lý do công việc gây ra, thành phần lao động tri thức cao hơn 10% so với thành phần lao động chân tay, tỷ lệ này càng cao với những người trên 35 tuổi. Thành phần tri thức do thường bị cảm giác lạc lõng đã tạo nên vấn đề tâm lý và dẫn đến ảnh hưởng tới sức khỏe, vấn đề này trong tâm lý học gọi là: triệu trứng thân thể hóa của vấn đề tâm lý. Nhóm người này do áp lực công việc trí óc quá nhiều đã ảnh hưởng thường xuyên tới nội tiết, ảnh hưởng đến giấc ngủ và cách ăn uống, nhóm người này có tỷ lệ sử dụng thuốc an thần tương đối cao, tỷ lệ mắc các bệnh như cao huyết áp, tiểu đường, huyết quản tim tương đối cao. Khi thời tiết không tốt dễ bị cảm cúm, còn tình trạng thường xuyên ấm ức sẽ dễ gây bệnh ung thư. Vì thế, vấn đề sức khỏe tâm lý đối với họ mà nói chính là mấu chốt quan trọng.

Con người sống trên thế gian thường gặp phải vô số những khó khăn, áp lực, vì thế chúng ta cần phải học cách tự giải tỏa áp lực cho mình. Trong mục này, tôi chủ yếu đề cập đến cách để duy trì một tâm lý thăng bằng, làm thế nào để có được tâm lý thăng bằng, khiến cho tâm thái của mình luôn thấy phấn chấn, vui vẻ.

Cuộc sống thời đại ngày nay luôn cạnh tranh vô cùng khốc liệt, hành trình của một đời người phải vượt qua biết bao cửa ải, từ tiểu học, lên trung học, rồi tới đại học. Mỗi kỳ thi là khoảng thời gian mà mỗi người phải ghánh chịu biết bao áp lực. Thi vào được đại học là điều không dễ dàng, quá trình học cũng phải vượt qua bao gian khó, sau khi tốt nghiệp đi tìm việc cũng là một quá trình hết sức gian nan, khó khăn trăm bề. Đấy là chưa tính đến chuyện thi lên thạc sĩ, tiến sĩ, đây đúng là những “cao nhân” trong số đông người có thể duy trì được “thăng bằng”, vượt qua chiếc cầu độc mộc vừa dài dằng dặc vừa đầy gập ghềnh. Lúc này nếu như đã có công việc ổn định, áp lực có thể giảm đôi chút. Nhưng mà cuộc sống lại phát sinh biết bao chuyện khác nữa. Khi nhận thấy những người xung quanh có nhà lầu xe hơi, còn mình thì chẳng được như vậy, thế là tâm lý lại không còn cảm thấy thăng bằng nữa. Phải làm thế nào? Đương nhiên là phải nỗ lực nhiều hơn nữa. Thế là, con đường đi cứ mãi dài thêm ra.

Mỗi người đều muốn mình vượt lên mọi người, vì thế luôn nhìn ra xung quanh, một lúc nào đó thấy mình yếu thế hơn, tâm lý tự nhiên thấy mất thăng bằng, áp lực do đó mà tự sinh ra. Thế là lại phải không ngừng nỗ lực để đạt được những dục vọng cao hơn. Đương nhiên, tinh thần cầu tiến là thứ mà chúng ta phải ca ngợi, nhưng vấn đề mà tôi muốn nói ở đây là cần phải biết điểm dừng. Con người sống trên thế gian, những ham muốn là vô cùng, chúng ta không thể đòi hỏi thực hiện được tất cả những ham muốn đó được. Vì vậy chúng ta cần biết học cách vứt bỏ, nếu không tâm lý sẽ không thể thăng bằng được, mà những tổn hại do áp lực đem đến cho chúng ta là vô cùng lớn.

Vấn đề cần nhắc tới là, áp lực tâm lý là nguồn gốc của rất nhiều thứ bệnh tật. Do đó, tâm lý thăng bằng, tâm trạng vui vẻ có công dụng vượt qua tất cả những cách bảo vệ chăm sóc sức khỏe khác. Có tâm lý thăng bằng, mới có sinh lý thăng bằng; có sinh lý thăng bằng, hệ thống cơ thể mới có được trạng thái điều tiết tốt nhất, nhờ đó tất cả bệnh tật đều có thể thuyên giảm. Nhưng muốn tâm lý thăng bằng thì trái tim không thể như cái giếng cạn nước được, đó không phải là trạng thái mất cảm giác; tâm lý thăng bằng là một trạng thái thăng bằng về lý tính, là nhân cách và tâm hồn thăng hoa khi đã đạt đến một cảnh giới tương đối cao, đó là kết quả của tấm lòng độ lượng, nhìn xa và trí tuệ.

Tâm lý thăng bằng, tâm trạng thoải mái có công dụng vượt qua tất cả những cách bảo vệ chăm sóc sức khỏe khác.

Hai vợ chồng già đấu khẩu, chút nữa mất mạng

Trong khoa chúng tôi từng có một người bệnh xuất viện đã lâu, khi còn ở viện, thứ bảy người bạn đời của ông ta đến thăm. Bà lão rất quan tâm cho ông lão, khi đi vừa mang theo chuối tiêu lại vừa mang trái cây, nhưng do bản tính nói nhiều, một lần tranh cãi với ông lão, chút xíu nữa làm mất mạng ông già. Bà lão đã nói gì? Bà nói, “Tin tức phát thanh” tối hôm qua ông có xem không? Ông lão nói, tôi có xem. Bà lão nói, Saddam Hussein đã bị xử bắn rồi. Ông lão nói, không nên xử bắn như thế, đấu tranh chính trị sao có thể tùy tiện với sinh mạng con người như thế? Bà lão nói, nên xử bắn, nhất định là ông ta đã làm chuyện sai trái. Ông lão nói, không nên. Bà lão nói, đáng kiếp. Hai người thế là vì Saddam

Hussein có nên bị xử bắn hay không mà cãi nhau mãi. Bạn nói xem Saddam Hussein bị xử bắn thì họ làm được gì? Họ có quen biết ông ta không? Không hề quen biết, ông ta càng không biết họ là ai!

Sau vài phút đồng hồ, ông lão bắt đầu thấy tức ngực, mặt biến sắc trắng bệch, khắp đầu đổ mồ hôi, tứ chi lạnh cóng, mọi người vội gọi bác sĩ đến xem, thấy không ổn, bác sĩ đo điện tâm đồ, đoạn S-T lên quá cao, bị nhồi máu cơ tim, phải cấp cứu gấp, thế là lập tức tiêm cho ông một mũi thuốc, 0,1 gam, giá 15000 nhân dân tệ.

Nhờ cấp cứu kịp thời, ông lão như chết đi sống lại. Hôm xuất viện, bà lão vô cùng cảm kích, tặng chúng tôi một lá cờ, trên đó viết, "Ơn nghĩa cứu mạng, suốt đời không quên". Bà bày tỏ thái độ ngay tại chỗ, lần này, tôi mới biết thế nào là lợi hại của nóng nảy, tôi bảo đảm từ nay nay về sau sẽ không nói đến chuyện Saddam Hussein nữa, bị bắn hay không kệ ông ta. Sau này ông ấy nói gì tôi nghe theo đấy.

Những người cao tuổi, bị bệnh động mạch vành, cao huyết áp, cần đặc biệt chú ý tránh nóng nảy.

Tâm lý sát thủ, dựng sào thấy bóng

Có một tin tức ở Mỹ, nói về một người 53 tuổi, chiều đi làm về, vừa mở cửa, thấy đứa con đang tranh cãi với vợ, ôi chao, thanh niên Mỹ hiện nay tính khí rất thô bạo, học sinh trung học đi ra ngoài đều mang theo súng ngắn, người con kia tranh cãi với mẹ đến nổi cáu, nhưng vì trong tay cậu ta không có súng, thế là thuận tay quơ lấy con dao thái hoa quả trên bàn, đâm bà mẹ một dao xuyên thấu tim, người mẹ chỉ kịp la lên một tiếng thất thanh rồi ngã gục xuống, chết ngay tại chỗ. Người cha vừa chứng kiến, toàn thân co giật, cũng ngã vật xuống chết. Pháp y đến kiểm tra, xem do nguyên nhân gì? Nhận thấy người đàn ông này vốn không có bệnh gì, nguyên nhân là do hoảng hốt quá độ, động mạch bị co giật cao độ, máu cung cấp cho tim không đủ nên dẫn đến tử vong.

Chúng tôi từng điều tra hơn 200 trường hợp bị đột tử ở Bắc Kinh, 50% số người có tính khí nóng nảy thất thường trong ngày, 25% số người chết trong

nửa tiếng do tính khí nóng nảy khi uống rượu, 18% chết trong thời gian phát sinh 30 giây. Cái chết đến là rất nhanh, rất nhanh.

Tính khí nóng nảy có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe.

Tâm thái không tốt, con muỗi cũng muốn giết

Có người chỉ vì một chuyện nhỏ, khí nóng đã bốc lên đầu, nhưng có người cho dù xảy ra chuyện lớn tày đình cũng xem như không có chuyện gì. Tôi có một người bạn từ Canada về nghỉ phép, buổi tối khi chuẩn bị đi ngủ, đột nhiên phát hiện một con muỗi kêu “vo ve vo ve”, anh ta rất tức giận. Khách sạn năm sao tại sao cũng có muỗi? Không thể được, phải dậy đập nó, khó chịu thật! Nhưng đập mãi vẫn không trúng, đập đến tận 12 giờ, tâm trạng anh ta nổi giận bừng bừng: hạ quyết tâm, không sợ hy sinh, nhất định phải đập được con muỗi này. Thế nhưng đập đến hai tiếng đồng hồ vẫn không được, cuối cùng phải mất bốn tiếng mới đập được con muỗi. Liệu đã ngủ được chưa, chưa được, phải nằm nghe một chút nữa, xem có còn con muỗi nào không. Nghe hồi lâu, thấy không còn một âm thanh nhỏ nào, lúc này anh ta mới yên tâm nằm ngủ, kết quả là 6h30 mới dậy. Vừa ngủ dậy, chút xíu nữa thì bị té ngã, đầu nặng chân nhẹ. Tại sao lại như vậy? Vì mất ngủ cả đêm khiến huyết áp tăng cao, vừa đo đã thấy không ổn, hôm qua huyết áp đã 122 (cột mi-li mét thủy ngân), hôm nay đã lên đến 196 (cột mi-li mét thủy ngân).

Ở Canada, bác sĩ nói với anh ta: huyết áp đột nhiên tăng cao, lượng thuốc dùng cũng có thể tăng lên. Nghĩ thế anh ta vội tăng thêm lượng thuốc, nhưng vẫn không ổn; tăng thêm 4 lần, vẫn không ổn; kiên quyết tăng thêm 8 lần, lần này chắc được! Nhưng kết quả cũng không có gì khả quan, tuy vậy anh ta không dùng thêm nữa, sợ xảy ra vấn đề. Vội bấm 120 gọi xe cấp cứu đưa vào viện, xe chưa tới, mũi anh ta đã thổ huyết ra, anh ta vội bịt lại, động mạch bị thủng, sau đó bác sĩ khoa tai mũi họng dùng vải thô nhét đầy vào, máu lúc này mới cầm được. Bác sĩ nói, hôm nay anh gặp may, vì động mạch bị thủng là ở mũi, nếu như là động mạch ở não, hôm nay xem như anh tiêu đời rồi.

Sau đó anh ta tới Bắc Kinh nhờ tôi khám bệnh, tôi nói với anh ta, xem ra vận số anh vẫn còn tốt! Tôi nói cho anh biết nhé, cũng may mà trong phòng

chỉ có một con muỗi, nếu như là hai con, chắc anh tiêu đời rồi. Anh xem, chỉ có một con muỗi mà huyết áp của anh đã lên đến 196 (cột mi-li mét thủy ngân). Nếu như là hai con muỗi có lẽ anh sẽ lên đến 230 (cột mi-li mét thủy ngân) rồi! Anh hãy xem Trương Học Lương, 32 tuổi đã đảm nhận Phó tổng tư lệnh quân Cách mạng Quốc dân, địa vị chỉ đứng sau Tưởng Giới Thạch. 36 tuổi bị hạ bệ, từ trên trời rơi xuống địa ngục, bị đả kích lớn như thế. Nếu như Trương Học Lương có tính khí giống như anh đây, nói cho anh biết, có 10 Trương Học Lương cũng chẳng chịu nổi, đừng nói đến việc sống đến 101 tuổi !

Có người chỉ vì một chuyện nhỏ, khí đã bốc lên đầu, nhưng có người cho dù trời sập cũng như không có chuyện gì.

Người chủ nhiệm văn phòng "xúi quẩy"

Có một đồng chí đã lớn tuổi, sau khi nghỉ hưu, tâm trạng không được tốt. Ông ta đã tham gia cách mạng rất lâu, nhưng không có trình độ văn hóa, vì thế thăng tiến rất chậm. Người tham gia cách mạng sau ông ta, lên trưởng phòng, phó cục trưởng, cục trưởng, thứ trưởng đều có cả, ở trong bộ đội đều là tư lệnh quân khu, phó tư lệnh, còn ông ta cho đến khi nghỉ hưu, chỉ làm Chủ nhiệm Văn phòng Cục. Vì chuyện này mà ông ta rất tức giận, đến một hôm tức quá hóa bệnh, phải nằm viện, do viêm phế quản, phù thũng phổi, đúng là tự mình rước họa vào thân. Sau khi ra viện tính khí càng tệ hơn, gặp ai cũng dám mắng, đến cục trưởng cũng dám mắng. Cuối cùng như thế nào? Không ai có thể trị khỏi bệnh cho ông ta, không thứ thuốc nào giúp được cho ông ta, cuối cùng là do tự ông ta chữa khỏi bệnh cho mình. Hiện nay ông ta rất khỏe mạnh, gặp ai cũng vui vẻ, gặp ai cũng cười, đến văn phòng cũng chủ động nói chuyện với mọi người, bệnh nhờ đó mà cũng hết.

Bệnh của ông ta khỏi là do ông tự trị lấy. Bởi với cấp bậc của ông ta, nhà nước có quy định, có thể được về nhà thăm gia đình, lộ phí do nhà nước chi trả. Vì vậy ông về thăm quê ở vùng Đông Bắc. Vừa về đến nơi, những người già trong thôn đón tiếp ông ta rất nhiệt tình, nói với ông, trong thôn có 24 người tham gia cách mạng, hiện đã chết 21 người, chỉ còn 3 người sống. Hai người kia thế nào? Họ đều trở về thôn làm nông dân, cuộc sống khổ cực, chỉ có mình ông

làm cán bộ lớn ở Bắc Kinh. So sánh với những người này, ông ta mới tỉnh ngộ. Bởi trước đây ông ta toàn so với bộ trưởng, cục trưởng, càng nghĩ càng tức. Bây giờ so với 24 người trong thôn, có đến 21 người đã chết, mình còn sống đã là may mắn. So với 2 người còn sống thì lại đều là nông dân, mình đúng là người may mắn nhất, nghĩ thế nên ông lập tức giải tỏa được những ấm ức chất chứa trong lòng bấy lâu nay.

Quan niệm thay đổi, tất cả đều thay đổi. Vì thế mà nói, thế giới quan chính là cánh cửa cuộc đời.

Công dụng to lớn của tự kỷ ám thị

Thời cổ đại có một câu ngạn ngữ: Lời nói không phải là mật, nhưng còn ngọt hơn mật; nó không phải là thuốc độc, nhưng còn độc hơn thuốc độc; nó không phải là hoa, nhưng còn đẹp hơn hoa, nó không phải là kiếm, nhưng còn bén hơn kiếm. Nó ở đây là gì?

Nó chính là lời nói. Lời nói không phải là mật, nhưng còn ngọt hơn mật, ở đây ám chỉ tới những lời ngon tiếng ngọt, lời đường mật, những lời nói này xem ra còn ngọt hơn mật, còn có sức hấp dẫn hơn mật, có ma lực hơn mật. Nếu mọi người không tin, hãy nghĩ thử đến những chàng trai khi gặp đối tượng của mình. Chỉ cần các chàng trai dùng những lời ngon tiếng ngọt, lời đường mật, các cô gái đều bị mắc bẫy. Lời nói cũng còn độc hơn thuốc độc, một câu nói của "Tứ Nhân bang" có thể khiến một người cách mạng lão thành trở thành phản cách mạng. Nó cũng còn bén hơn kiếm, kiếm bén như thế nào? Trên thân bị một nhát, giữa thân bị một nhát, vẫn không sao, một tuần sau vết thương có thể lành lại được. Còn vết thương do lời nói, đừng nói một tuần, một đời cũng không quên được. Bởi vì tính ám thị tâm lý của nó quá nặng, tác dụng ám thị là một hiện tượng tâm lý bình thường của tất cả mọi người, có khoảng 1/3 số người trong chúng ta bị hiện tượng tự kỷ ám thị tâm lý tương đối mạnh, những người này dễ dàng tiếp thu những quan niệm, những thuyết pháp một cách vô điều kiện, không có khả năng tư duy độc lập.

Hãy làm một thử nghiệm: học sinh tiểu học lên lớp, người thầy lấy ra hai cái bình, một bình đựng nước thuốc màu hồng, nói là tinh dầu, một bình

đựng nước thuốc màu xanh, nói là dầu hôi. Thầy giáo mở lọ nước thuốc màu hồng nói với học sinh: “Quả là vô cùng thơm, hương hoa hồng, ai ngửi thấy hương thơm của nó thì giơ tay, không ngửi thấy thì không giơ tay.” “Thưa thầy, em ngửi thấy” “Là mùi gì?” “Là mùi hương hoa hồng.” “Dạ, em cũng ngửi thấy, quả thật là thơm.”, chưa đầy 3 phút sau, có đến 1/3 lớp giơ tay, nói là có ngửi thấy mùi thơm, còn lại 2/3 số học sinh không giơ tay. Tốt, bây giờ đậy bình lại, thầy giáo lại mở bình dầu hôi ra. “Thật hôi quá!” Vừa nói vừa như muốn chạy xa. “A, thưa thầy, em cũng ngửi thấy, hôi quá.” Người thấy nói với các học sinh: “Ai ngửi thấy thì giơ tay.” Các học sinh từng người từng người hít vào, có một số bạn cảm thấy kỳ lạ: “Thưa thầy, chúng em không thấy mùi hôi.” “Không sao, không ngửi thấy thì không giơ tay.” Con số cuối cùng, 40% các em giơ tay, 60% không giơ tay. Bây giờ các em xếp hàng ngay ngắn, từng người một lên ngửi thử, xem hương vị chính xác là thế nào. Kết quả khi ngửi, ôi, một chút mùi thơm cũng không có, toàn là mùi thuốc màu. Lại ngửi sang bình dầu hôi, ôi, mùi hôi à, một chút mùi cũng không có, chẳng qua cũng là nước pha phẩm màu. Vấn đề là thế, tại sao người thầy nói thơm, một nhóm học sinh cũng ngửi thấy mùi thơm; thầy giáo nói hôi, một nhóm học sinh cũng cảm thấy hôi? Đây chính là công dụng của ám thị.

Buổi sáng trên các công viên ở Thành phố Bắc Kinh có rất nhiều người luyện công, có một hiện tượng rất kỳ lạ: Nếu là những người luyện Hương công đều cảm thấy có mùi thơm; nếu là những người luyện Xú công đều cảm thấy mùi hôi.

Thật sự, Hương công cũng không có hương, Xú công cũng không có hôi. Bạn nói họ đây là Hương công, họ càng luyện càng thấy thơm, bạn nói họ đây là Xú công, họ càng luyện càng thấy hôi. Bản thân tôi, tôi không luyện công nhưng tôi có nghiên cứu về luyện công. Khi người thầy dạy luyện công nói: “Hôm nay tôi dạy các bạn luyện Hương công là Hương công gia truyền, loại công này càng luyện càng thấy thơm, lòng càng chân thành thì càng thấy thơm. Tôi đã dạy môn này lâu rồi, mọi người đều thấy như thế, không tin, tôi luyện cho các bạn xem, đây, tôi bắt đầu biểu diễn, mọi người xem cảm thấy thơm hay không?” Phía dưới có người nói thơm, có người thì ngơ ngác: “Thật kỳ lạ, tôi chẳng thấy mùi gì

cả!” “Không sao, đừng nản lòng, hãy cố gắng luyện, càng luyện càng thấy thơm, càng chân thành càng thấy thơm.” Sau một hồi lâu, người thầy dạy lại hỏi: “Các bạn đã cảm thấy thơm hay chưa?” Khá nhiều người nói có thấy! Có người nghĩ, thật lạ, tại sao mình không thấy, mọi người đều nói thấy, tại sao mình không thấy, hay là mũi của mình có vấn đề. Thế rồi ông ta cũng ngửi thấy, ồ, hình như cũng có một chút thơm. Luyện xong, người thầy dạy lại hỏi: “Có thấy thơm hay chưa?” Mọi người đều nói: “Thơm!” Ảnh hưởng đó lan truyền ngày càng lớn, bạn muốn nói không thơm cũng không được, mọi người đều đồng ý, bạn phản đối, như thế chẳng khác nào bạn chứng tỏ với mọi người bạn là người bị bệnh! Tác dụng của ám thị quả là vô cùng lớn.

Ám thị là một hiện tượng tâm lý thông thường, trong chúng ta có khoảng 1/3 số người dễ chịu tác động mạnh của ám thị tâm lý.

Ngắm Thiên An Môn cứu “người bệnh ung thư gan”

Ở vùng Đông Bắc có một người bị đau gan, đi khám siêu B, bác sĩ khẳng định, “Ôi chao, ung thư giai đoạn cuối, đã chuyển di rồi.” Ông người bệnh vừa nghe, nhất thời mặt biến sắc trắng bệch, khi về khoác áo vào chỉ được một nửa người, toàn thân vã mồ hôi, người như không còn chút sức lực gì, đi loạng choạng trên đường, không biết có về nhà được không, trong lòng nghĩ, con mới 8 tuổi, vợ vẫn còn trẻ, thế mà mình đã chết, con cái phải sống thế nào? Vợ phải sống thế nào?

Ngày hôm sau ngủ dậy ông ta cảm thấy càng đau hơn, đến phòng khám bệnh của đơn vị khám, bác sĩ nói, ôi thôi, số anh thật tệ, tại sao mới 38 tuổi mà đã bị ung thư, chúng tôi cũng lực bất tòng tâm. Nhưng tôi có một lời muốn nói, anh suy nghĩ nhé, thông thường anh thích ăn thứ gì, hãy tận dụng quãng thời gian còn lại để thưởng thức, thích chơi gì, hãy cứ chơi cho thỏa thích, bởi dù sao cũng không còn sống được bao lâu nữa. Nghe xong câu nói này, sau khi vừa về đến nhà, anh ta nằm giường 40 ngày, sút 20 cân, người chỉ còn da bọc xương. Chủ tịch công đoàn biết chuyện, mang quà đến nói rằng, tôi thay mặt lãnh đạo đến thăm anh, anh nghĩ xem, anh có yêu cầu gì thì cứ nói, chúng tôi nhất định sẽ hết sức giúp đỡ anh. Ông ta vừa nghe đã khóc rưng rức, nói, mong ước cả đời tôi

là được ngắm Thiên An Môn, nhưng từ trước đến giờ tôi chưa từng được đi đến Thiên An Môn, nếu có thể được ngắm Thiên An Môn rồi chết, tôi chết cũng không ân hận. Chủ tịch công đoàn vừa nghĩ, tư tưởng của anh còn rất tiến bộ, được rồi, tôi sẽ cung cấp chi phí cho anh. Ông ta nói, nhưng mà người tôi giờ chỉ còn da bọc xương, không dậy được khỏi giường, làm sao mà đi được? Không vấn đề gì, tôi sẽ tìm 4 người thanh niên đỡ anh đi, đưa anh lên tàu đi ngắm Thiên An Môn.

Sau khi được đi ngắm Thiên An Môn, có người nói, anh hãy đến Bắc Kinh thử xem sao, Bắc Kinh có Bệnh Viện hiện đại với những bác sĩ giỏi, thử xem có còn cách cứu chữa không. Một người khác nói, ung thư gan thời kỳ cuối cùng lắm là chết, nếu có chết ở Bắc Kinh, cũng chẳng sao, hãy cứ đi thử xem. Một người khác nói, dù thế nào cũng phải đi, hãy đi thử xem. Khi đi tới bệnh viện, thật may mắn là hôm đó các chuyên gia đi khám bệnh, đích thân một giáo sư khám siêu B cho. Khám xong, bác sĩ nói, anh yên tâm, anh không có bệnh. Người bệnh không tin, gì cơ? Ngày nao tôi cũng đau muốn chết, tại sao không có bệnh? Bác sĩ nói, tôi cho anh biết nhé, sự khiếp sợ gây phản ứng xấu như vậy đấy. Tôi đã từng gặp rất nhiều, rất nhiều người không có bệnh, buổi sáng vừa chuẩn đoán bị ung thư, buổi chiều đã gần chết, tinh thần kiệt quệ. Bệnh ung thư của anh là lành tính, nhiều người bình thường đều có, anh yên tâm, cả đời tôi khám siêu B, chuẩn đoán của tôi là rất chính xác, không tin tôi có thể bảo đảm cho anh, tôi dám đứng ra chịu trách nhiệm.

Vậy là đã rõ! Mấy chàng trai kia nghe vừa vui lại vừa buồn. Vui vì sao, họ đến Bắc Kinh lần này, không uổng công, đã cứu được một mạng người! Buồn vì sao, họ cảm thấy thật xui xẻo, từ Đông Bắc vượt qua hàng ngàn dặm để đưa người bệnh đến Bắc Kinh, vậy mà cuối cùng lại không có bệnh gì. Dù sao thì ghánh nặng cũng đã được giảm nhẹ, không có bệnh, anh tự mình đi lấy nhé. Sau khi trở về, thứ gì ông ta cũng muốn ăn, thứ gì cũng muốn uống, có thể ngủ dễ dàng. Thật sự chàng trai này không có bệnh gì, chỉ là vì quá lo lắng, dẫn đến tinh thần kiệt quệ. Cũng may là đầu óc anh ta còn tỉnh táo, muốn đến Thiên An Môn, nếu không đến Thiên An Môn, có thể anh ta đã sớm từ giã cõi đời!

Người xưa nói: một lời nói tốt 3 đông không quên, một lời nói xấu 6 đông còn nhớ. Bạn nói một lời tốt, có thể xua tan cái lạnh giá của mùa đông; bạn nói một lời xấu, nóng đổ mồ hôi vẫn thấy lạnh, điều này không phải là nói quá. Có một lần trong bệnh viện của chúng tôi xảy ra một sự cố, bác sĩ nói có 3 câu, 24 giờ sau người bệnh qua đời, bạn biết vì sao không? Người bệnh đang trong trạng thái tâm lý vô cùng thất vọng, lại như bị một chậu nước lạnh dội vào. Buổi sáng 11 giờ khám bệnh, 4 giờ chiều thì vào khoa cấp cứu, 2 giờ đêm thì qua đời. Có thể nói, sự tác động của lời nói là vô cùng, vô cùng lớn.

Bậc thầy ngành y Hippocrate từng nói, có 3 thứ bảo bối trong y học: thứ nhất là lời nói, thứ hai là thuốc, thứ ba là dao phẫu thuật. Lời nói và dao phẫu thuật của bác sĩ có những điểm giống nhau, vừa có thể cứu người, cũng có thể giết người.

Người bệnh ung thư thời kỳ cuối, lên bục nhận giải quán quân

Nước Pháp có một cô gái, 26 tuổi, bị ung thư tử cung, 2 tháng sau di căn xuống buồng trứng bên phải, thế là buồng trứng bên phải bị cắt bỏ; 2 tháng sau nữa thì di căn qua buồng trứng bên trái, thế là lần thứ 3 phải cắt bỏ; sau 1 tháng nữa, lại di căn xuống ruột kết, lại phải cắt bỏ ruột kết, hậu môn trở thành lậu. Tổng cộng cô ta đã trải qua 8 lần phẫu thuật, 6 lần hóa liệu, đầu bị cắt hết tóc. Mỗi lần phẫu thuật như thế đều có ảnh hưởng rất không tốt đối với sức khỏe. Trong ba năm điều trị tại bệnh viện, phải chịu đựng bao đau khổ mà tình trạng không khả quan gì.

Khi trở về nhà cô gái chỉ muốn chết, muốn nhảy lầu tự tử, tại sao lại phải chết? Có một người bạn đến thăm, người bạn muốn khuyên nhủ cô nên hỏi, trong cuộc sống của bạn chẳng lẽ không có gì khiến bạn từng thấy vui sao? Câu hỏi này đã khiến cô phải suy nghĩ, chuyện vui à? Ba năm trước, một lần đi lướt ván trên biển đã để lại trong tôi ấn tượng rất sâu đậm. Hôm đó, bầu trời cao xanh, ánh nắng mặt trời ấm áp, hải âu từng đàn bay lượn trên bầu trời, tôi như cảm thấy mình như được hòa vào cùng một thể với tự nhiên bao la, đó là một buổi

chiều mà tôi không bao giờ quên. Người bạn nói: được rồi, vậy thay vì nằm đó chờ chết, thà rằng chúng ta ra bãi biển lướt ván sẽ hay hơn.

Thế là cô gái cùng bạn ra bãi biển, nhưng vừa bước xuống nước thì đã té ngã. Bị bệnh đã ba năm, thân thể cô đã quá yếu đuối. Cô gái tự nhủ với mình, mình nhất định phải đứng dậy, thế là từ đó cô bắt đầu ăn nhiều hơn, bắt đầu tập luyện, hơn hai tháng sau, cô đã có thể đi được. Qua hai tháng nữa, cô bắt đầu lướt ván được, từ đó mỗi ngày cô đều ra biển để lướt ván. Ở đó cô cũng đã gặp được một chàng trai bảnh bao và rất quan tâm đến cô, sau một thời gian gần gũi họ đã trở thành người yêu của nhau. Họ cùng nhau luyện tập ở bên bờ biển suốt hai năm ròng.

Trong thời gian này bệnh viện không ngừng gửi giấy báo đến, nói cô cần phải đến bệnh viện kiểm tra lại, cô gái thì chẳng mảy may để ý đến chuyện này. Cô nghĩ, đi nếu không là mổ thì cũng là hóa liệu, mình sẽ không bao giờ thèm đến bệnh viện nữa. Sau đó người yêu của cô khuyên cô, thời gian dài như thế, em cũng nên đi kiểm tra thử xem. Đến bệnh viện kiểm tra, các bác sĩ thốt lên kinh ngạc, không hiểu nổi, đúng là kỳ tích, chỉ số hóa nghiệm tất cả đều bình thường, thân thể cô từ trước đến giờ chưa bao giờ có hiện tượng tốt như thế này!

Sau đó trở về cô gái lại thường xuyên đến bãi biển tập lướt ván, hai năm sau, cô đăng ký thi giải lướt ván thế giới dành cho nữ, cô đã giành được danh hiệu quán quân. Khi đứng trên bục nhận giải, ôm chiếc cúp vào lòng, vẻ mặt cô đầy rạng ngời. Rất ít người biết được rằng, cô gái này đã từng là một người bị bệnh ung thư giai đoạn cuối, trải qua 6 lần hóa liệu, 12 lần phẫu thuật.

Có rất nhiều người bị mắc phải những căn bệnh nghiêm trọng, nhưng nhờ vào tâm thái mạnh khỏe, họ đã chiến thắng bệnh tật, có thể thấy những ảnh hưởng của nhân tố tâm lý đối với con người là vô cùng lớn.

Ba thứ đúng mực, tâm lý thăng bằng

Làm thế nào để có thể duy trì một tâm lý thăng bằng? Cần ghi nhớ ba điều, gọi là ba điều "đúng mực": đối xử đúng mực với bản thân, đối xử đúng mực với mọi người, đối xử đúng mực với xã hội.

Trong những điều này, khó nhất vẫn là đối xử đúng mực với bản thân. Việc xác định mục tiêu cho cuộc đời của mình phải chính xác, phải biết mình có khả năng gì, có thể đi đến đâu. Có người tự đánh giá bản thân mình quá cao, có người thì quá thấp, có người thì xác định không đúng hướng mà mình nên đi, tất cả những điều này đều không được, cần phải biết hiểu mình. Có những người làm việc này thì rất tốt, nhưng làm việc khác thì không được. Có người vốn làm nghiên cứu khoa học tốt, nhưng không có khả năng làm cán bộ lãnh đạo, như thế nếu làm thì sẽ thất bại. Sở trường của mỗi người không giống nhau, vì thế mà việc xác định đúng đắn sở trường của mình là rất quan trọng, làm những việc mà mình muốn làm và có thể làm tốt thì cuộc sống mới thấy lạc quan, vui vẻ. Rất nhiều người không biết đặt mình đúng vị trí mà bị thất bại, tại sao? Do việt vị. Vốn vị trí của bạn chỉ là người đứng thứ hai, ở vị trí thứ hai là thích hợp cho bạn, nhưng bạn không thỏa mãn, bạn cứ đòi tranh vị trí thứ nhất, như thế không được, bạn xác định sai vị trí của mình, nhất định là không được. Con người quý ở chỗ biết mình, "kẻ biết người là trí, kẻ biết mình là sáng", sáng thì khó đạt hơn trí.

Ngoài ra, cần cư xử đúng mực với mọi người, trong lòng luôn có tình yêu, biết quan tâm, quý trọng mọi người. Cần đối xử đúng đắn với xã hội. Tức là cần toàn tâm cống hiến cho xã hội, hết lòng vì cuộc sống. Về sự nghiệp cũng cần có chí cầu tiến, trong cuộc sống cần có tâm lý bình ổn. Con người cần luôn có tấm lòng cảm kích đối với xã hội. Một người bất kể làm việc nhiều thế nào, những gì anh ta đem đến cho xã hội không thể bằng xã hội đem đến cho anh ta. Vì thế, bạn cần phải biết ơn xã hội, biết yêu tổ quốc, yêu xã hội, yêu tập thể. Những thứ như lương thực, quần áo… của bạn đều do xã hội mà có, không có xã hội, tuyệt đối không có hạnh phúc cho bạn.

Cư xử đúng mực với bản thân, yêu mến mọi người, cảm ơn xã hội, chỉ cần làm được những điều này, về cơ bản sự nghiệp của bạn sẽ thuận buồn xuôi gió, áp lực tâm lý cũng sẽ được giảm bớt, việc gì cũng có thể giải quyết dễ dàng.

Tâm thái lương thiện, ba điều vui

Chúng ta cũng cần duy trì cho mình ba loại tâm thái chính trực, vui vẻ, hoặc giả gọi là “ba điều vui”. Thứ nhất, giúp người là vui; thứ hai, biết đủ là vui; thứ ba, tự tin ắt vui.

Một là, giúp người là vui. Giúp người để vui là chiếc chìa khóa vàng giúp chiến thắng sự cô độc. Ngày nay, người ta thường cảm thấy cô độc, tuổi trung thanh niên cô độc, tuổi già cô độc, thương nhân cô độc, thành phần tri thức cô độc. Có một phú thương, làm ăn buôn bán phát triển khắp nơi, nhưng trong lòng luôn cảm thấy cô độc, vì vậy mà mắc rất nhiều thứ bệnh, nhiều lần tìm đến danh y, chữa trị trăm cách mà không có hiệu quả. Cuối cùng chúng tôi làm một mẹo nhỏ, khuyên ông ta hãy thường xuyên mời người lái xe taxi đi ăn đêm. Người lái xe taxi và ông ta cùng nhau nói chuyện huyên thuyên, như cá gặp nước, hai người cùng thấy vui vẻ; ông ta cũng thường lấy việc giúp người làm phúc để vui, sự cô độc thống khổ không chữa mà khỏi.

Hai là, biết đủ là vui. Tục ngữ có câu: nhìn lên không bằng ai, nhìn xuống không ai bằng mình. Mình có công việc, có nhà cửa, có người yêu, không có gì là không bằng người khác. Việc so sánh là vô cùng, hạnh phúc vốn không có tiêu chuẩn nhất định, hạnh phúc là một loại cảm giác tùy theo cách cảm nhận của mỗi người.

Ba là, trong nghịch cảnh vẫn lạc quan vui vẻ, không để ngã lòng. Đây cũng có ý nói, trong những lúc cuộc đời không được may mắn, cũng cần có một chút tinh thần AQ, cần phải vui vẻ, lạc quan. Gặp xui xẻo làm sao mà có thể vui vẻ được? Từ xưa đến nay, thế giới đều như thế, gió nước vận chuyển luân phiên, con người cũng có buồn vui tan hợp, trăng có khuyết có tròn, đây chính là nói, “con người sống trên đời ba mươi năm Hà Đông, ba mươi năm Hà Tây”. Bây giờ đã thay đổi thành “Mười năm Hà Đông, mười năm Hà Tây”. Gần đây lại đổi thành “Ba năm Hà Đông, ba năm Hà Tây”, bởi vì thế giới ngày nay thay đổi rất nhanh, thậm chí khi chúng ta còn chưa rõ chuyện xảy ra như thế nào thì nó đã thay đổi rồi.

Người xưa nói “Trong họa có phúc, trong phúc có họa”. Không có ai là mãi mãi may mắn, cũng không có ai là mãi mãi xui xẻo. Đại văn hào Balzac từng nói “Khó khăn là người thầy của cuộc đời”. Bạn hôm nay gặp xui xẻo,

nhưng mà cuộc sống thì vẫn còn ở phía trước, ánh sáng vẫn ở phía trước bạn, vì thế bạn cần phải lạc quan, cử xử đúng mực với bản thân mình. Lý Bạch cũng đã nói, "Trời sinh ra tôi ắt hữu dụng".

Sự thực, nhờ những "phong ba bão táp" mà đã tạo ra biết bao nhiêu nhân tài! Trẻ em của thế giới ngày nay quá hạnh phúc, điều này chưa hẳn là hay, cái thiếu sót lớn nhất đó là chúng không được trải qua quá trình rèn luyện, mài dũa, tương lai cần thiết phải dạy thêm bài học này. Nếu không trải qua khó khăn, như thế đứa trẻ sẽ không thể biết được hạnh phúc là gì. Chúng nhận thấy mọi thứ đều có, nhưng vẫn không đủ hạnh phúc, vẫn cảm thấy khó cảm nhận được hạnh phúc. Trải qua quá trình rèn luyện gian khó, chúng sẽ cảm nhận được hạnh phúc ngay cả khi được uống một giọt nước, được ngắm ánh mặt trời, chúng sẽ cảm nhận được công sức của cha mẹ. Không phải trải qua quá trình rèn luyện, chúng sẽ cảm thấy ăn thứ này không ngon, ăn thứ kia không ngon, chúng không biết ơn và hiếu thuận với cha mẹ. Một ngày nào đó khi rời xa gia đình, chúng không còn nhớ gia đình là gì, mẹ yêu cha yêu là gì, chúng vứt bỏ hết.

Một con người muốn trưởng thành, không thể không trải qua quá trình rèn luyện, đây là bài học tất yếu của trường đời. Chúng ta nói chuyện giữ cho tâm lý thăng bằng, những người cao tuổi thì dễ hiểu, thanh niên thì khó, tại sao? Những người cao tuổi đã trải qua quá trình rèn luyện, trải qua những khó khăn, mất mát, có thể nắm bắt vấn đề tương đối dễ. Đạo lý này, người không đến một độ tuổi nhất định, rất khó hiểu thấu được.

Họa phúc luôn tồn tại đan xen lẫn nhau, gian khổ là kho báu của cuộc đời, vì thế, mỗi người cần luôn giữ được tâm thái lạc quan, tin vào tương lai.

PHẦN 4:
ĐÁP ÁN TOÀN DIỆN CHO SỨC KHỎE TUỔI TRUNG NIÊN

"Có tri thức, vẫn cần phải mỗi ngày ngộ đạo và hành đạo, như thế mới có thể đạt đến trí tuệ".

NAM GIỚI: NẮM VỮNG MẤU CHỐT SỨC KHỎE TUỔI TRUNG NIÊN

Người đàn ông 40 tuổi, điều khiến họ lưu tâm nhất là danh lợi, là công việc, thứ họ ít chú ý đến nhất là sức khỏe. Đợi đến khi thành công, lúc đó mới nhận thấy, sức khỏe của mình đã quá sa sút.

Nam nhân là "khổ nhân"

Có hai câu trong một bài hát hỏi rằng: "Một người đàn ông cần đi quãng đường bao xa, mới có thể được gọi là đàn ông; một người đàn ông cần bao nhiêu lần ngẩng đầu, mới có thể hiểu thấu được trời xanh; hỡi bạn, đáp án đang phiêu diêu trong ngọn gió."

Người đàn ông vốn cũng chỉ là người bình thường, nhưng lại được gán cho nhãn hiệu "kẻ mạnh", nam nhân thật là đã trở thành "khổ nhân", không biết điểm dừng, nam nhân sẽ mãi mãi là "khổ nhân".

Từ quan điểm của di truyền học, 99,9% gien của người đàn ông và phụ nữ là giống nhau, sự khác biệt giữa nam và nữ là rất hạn chế, họ đều có Thất tình lục dục. Nhưng đàn ông thật là khổ, họ phải chịu áp lực lớn, bị mắc bệnh nhiều; tim phổi dễ hư, chết sớm. Thống kê cho thấy: khi Trung Quốc mới thành lập, tuổi thọ trung bình của nam giới cao hơn nữ giới 3 tuổi, nhưng hiện nay tuổi thọ trung bình của nam giới thấp hơn nữ giới 4 tuổi. Chỉ vẻn vẹn có hơn 50 năm, tuổi thọ nam giới đã giảm đi 7 năm, tình trạng có thể còn tăng thêm nữa. Ở nước Nga hiện nay, tuổi thọ của nam giới thấp hơn nữ giới 13 năm, của nam giới là 59, nữ là 72.

Ưu thế của nam giới có được do đặc điểm lao động của con người từ thời cổ đại, khi đó họ được xem là kẻ mạnh, nhưng thời đại ngày nay là thời đại của xã hội thông tin lấy năng lực hoạt động trí óc là chính, ưu thế của nam giới

đã không còn được như trước. Thế nhưng truyền thống văn hóa và xã hội lại cứ giữ thói quen duy trì vị thế "kẻ mạnh" của nam giới từ thời xưa, nam giới cần phải mạnh, cần phải nhanh, cần phải xuất sắc; nam giới cần phải biết tranh giành háo thắng, không chịu khuất phục; nam giới không được khóc, có đau khổ cũng không được kêu ca…. Kết quả là nam giới "có nước mắt nhưng không được khóc, có tâm sự không muốn nói, có bệnh không muốn đi khám, có gia đình không muốn về", không như thế không gọi là nam giới, không gọi là kẻ mạnh.

Cuộc sống vốn muôn màu muôn vẻ, có chua cay mặn đắng, ai cũng có những lúc thấy tủi thân. Nhưng nữ thì vừa khóc, người gặp người yêu, nữ càng khóc càng lộ vẻ yếu đuối, đáng yêu; nhưng nam giới vừa khóc, người thấy không chê cười thì cũng thấy vướng mắt, không có người đàn ông nào khóc mà đáng yêu. Thứ hai, nữ giới muốn nói là nói, phụ nữ rất thích nói nhiều, ba người phụ nữ họp lại thành cái chợ, họ có thể lải nhải trên trời dưới đất, còn nam giới mà lải nhải là không có triển vọng. Thứ ba, phụ nữ có bệnh thì lập tức đi khám, nam giới có bệnh thì thường giấu giếm, họ phải ưỡn ngực ra, phải cố sức chịu đựng, đến khi không còn chịu được nữa thì đã muộn rồi.

Cái khó của nam giới, giống như bài hát "Đàn ông khóc không phải là tội" mà Lưu Đức Hoa hát: "Ngày ngày đêm đêm không trọn giấc, tôi đã mệt nhọc quá độ….. những áp lực vô hình khiến tôi quá mệt mỏi chán chường."

Những điều như thế này là không thể kể hết được, quan niệm truyền thống "nam cương nữ nhu" khiến việc thành công để chứng tỏ với nữ giới trở thành áp lực rất lớn. Họ luôn hy vọng người chồng có thể khiến họ "nở mày nở mặt", nhưng nhiều khi lại là họa vô đơn chí. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra: khi người vợ có thu nhập và địa vi cao hơn người chồng, hạnh phúc của người chồng sẽ giảm xuống, tỷ lệ bệnh động mạch vành chết yểu càng gia tăng.

Cái khổ của nam giới thực ra không phải do nam giới tạo nên, cũng không phải là do nữ giới tạo nên, mà là do những quan niệm lỗi thời của truyền thống tạo nên.

Một chuyên gia của Nga đã chỉ ra: "Theo nghiên cứu về giới tính trong khoa học xã hội, xã hội đã có những ứng dụng khác trước, người ta đã nhận thấy

yếu tố gien ảnh hưởng đến hai giới là như nhau.” Xem ra, quan niệm bình đẳng nam nữ trong xã hội ngày nay, thật là một bước chuyển mình vĩ đại.

Xem nam giới không phải là phái mạnh, nữ giới không phải là phái yếu, nam giới không còn là vầng hào quang, nữ giới thoát khỏi gông cùm, nam nữ thời nay bình đẳng, nam nhân phải được giải phóng, nếu không sẽ chỉ là “khổ nhân”.

40 tuổi là mấu chốt sức khỏe của nam giới

Muốn sống khỏe mạnh đến 100 tuổi, quan trọng nhất là vừa bước qua 60 tuổi vẫn phải khỏe, tức là mùa xuân đầu tiên [1] về nhà vui với ruộng vườn. Mùa xuân đầu tiên khỏe, kể từ sau 60 tuổi trở đi, mùa xuân thứ hai sẽ tốt đẹp. Bởi vì sau khi nghỉ hưu, áp lực công việc sẽ giảm bớt, thời gian rảnh rỗi sẽ nhiều hơn, vốn sống thu được đã phong phú, kinh nghiệm đã thành thục, sẽ dễ dàng sống một cuộc sống nhẹ nhàng bằng phẳng, đi trên con đường bình an tới 80 tuổi, sau 80 tuổi chỉ cần biết chú ý quan tâm chăm sóc tốt cho mình, đừng tự gây tổn thương cho mình, như thế có thể 20 năm sau cũng không thay đổi, sống bình an đến 100 tuổi, không bệnh tật đau khổ, không ghen ghét đố kỵ đến cuối đời.

Nhưng mà nếu trước 60 tuổi đã mắc bệnh, những bệnh như tiểu đường, động mạch vành, cao huyết áp, và những bệnh mãn tính khác, khi nghỉ hưu, thân thể đã bị “hỏng” rồi, như thế những năm tháng nghỉ hưu sẽ phải chịu khổ ải, tinh thần sẽ bị hành hạ, bảy tám mươi tuổi, toàn thân đã bị dày vò. Vì thế, mấu chốt chính là ở mùa xuân đầu tiên của cuộc đời.

Như thế, trước 60 tuổi thì thời điểm nào là quan trọng nhất? Đó chính là thời điểm 20 năm trước đó, là thời kỳ mà khả năng nhiễm các loại bệnh tật khá cao. Vấn đề này có sự khác biệt nhất định giữa nam và nữ, nam thì trong khoảng từ 30 đến 50, nữ từ 40 đến 60. Nam từ 30 tuổi trở về sau, là thời kỳ mà tốc độ xơ vữa động mạch xảy ra nhanh, là thời kỳ sức khỏe dễ bị tổn hại, khả năng phát các bệnh mãn tính cao. Trong khoảng thời gian từ 30 ~ 50 tuổi, thời kỳ 40 tuổi là quan trọng nhất.

[1] Mùa xuân đầu tiên: ở đây ý tác giả chỉ năm đầu tiên sau khi nghỉ hưu.

Theo kết quả điều tra hơn 50 ngàn người cho thấy, tỷ lệ những người bị mắc các bệnh mãn tính ở giai đoạn khoảng trước 40 tuổi tăng dần, với nam giới là 9,9%, từ khoảng 40 ~ 44 tuổi là cao nhất, lên đến 20,9%, tỷ lệ người bị thừa cân cũng gia tăng, như vậy có thể nói, thời điểm 40 tuổi chính là thời điểm chuyển giai đoạn. Quan trọng nhất là về mặt thể chất, khả năng làm việc của tim, phổi, não, dạ dày suy giảm.

Vào thời điểm 40 tuổi, lúc này người đàn ông phải đảm nhiệm trong trách nặng nề, chịu nhiều áp lực lớn, mọi trách nhiệm bủa vây người đàn ông, nào là quan hệ giao tế, chức vị, thành tích công việc, con đường quan trường, vợ con, cha mẹ già… mọi thứ đều quan trọng như nhau. Người đàn ông 40 tuổi, nóng lòng với con đường danh lợi, thứ quan trọng nhất với họ là công việc, ít lo lắng quan tâm đến sức khỏe, bởi vì họ xem nhẹ sức khỏe. Đợi đến khi công thành danh toại, lúc này mới chú ý đến, nhưng sức khỏe thì đã không còn nữa.

Sức khỏe là một sản phẩm nghệ thuật, khi đã hỏng thì sửa lại rất khó; cuộc đời là con đường một chiều, giống như dòng suối chảy theo một hướng. Trên đời có hàng ngàn loại thuốc, hàng vạn loại thuốc, nhưng không có thuốc chữa hối hận.

Bốn trở ngại lớn đối với tuổi thọ người đàn ông

Tuổi thọ của nam giới thấp hơn nữ giới, tại sao?

Điều này không giải thích được nếu nhìn từ góc độ y học. Cuối cùng các nhà xã hội học thông qua điều tra xã hội đã có câu trả lời. Có bốn lý do khiến tuổi thọ nam thấp hơn nữ: nam giới có nước mắt mà không thể rơi, nam giới có tâm sự mà không thể nói, nam giới có bệnh mà không muốn đi khám, nam giới có gia đình mà không muốn về nhà.

Điều thứ nhất, nam giới có nước mắt mà không dễ rơi. Giọt nước mắt của phụ nữ khiến người ta mủi lòng, giọt nước mắt của nam giới chỉ gây phản cảm. Phụ nữ khó chịu có thể khóc, họ càng khóc càng khiến người ta mủi lòng. Nam giới vừa khóc đã khiến người ta thấy khó ưa, vì thế nam giới không muốn khóc.

Cuộc đời mỗi người lúc nào cũng có những điều không vừa ý, những lúc như thế khiến người ta cảm thấy mất mát, buồn tủi, từ đó mà sinh ra những phản ứng tình cảm, khóc là một trong những bản năng của con người, là một trong những cách để con người biểu đạt thế giới nội tâm của mình chân thật nhất.

Nhưng mà xã hội ngày nay người ta lại tước mất quyền được khóc của người đàn ông, khiến người đàn ông bị mất đi một trong những cách thức để biểu đạt thế giới nội tâm, cho dù trong lòng họ rất buồn tủi, họ cũng buộc phải ngăn những giọt nước mắt lại. Đâu ngờ rằng, điều này làm cho người đàn ông không có cách nào để giải thoát nỗi buồn, từ đó tạo nên gánh nặng về tâm lý, tháng dài ngày rộng, tự nhiên sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Điều thứ hai, đàn ông có tâm sự mà không muốn nói. Bởi vì để duy trì hình tượng của mình và để đấu tranh giành thắng lợi, người đàn ông trong quan hệ giao tế thường phải cảnh giác cao độ, họ khó mở lòng mình, sợ những khuyết điểm và nhược điểm của mình bị lộ ra, vì thế mà họ trở lên cô độc, khép kín.

Có nỗi khổ cũng không dám nói. Có một người bệnh, 40 tuổi phát tài, mở công ty nhà đất, vô cùng giàu có, nhưng người vừa gầy vừa nhỏ. Anh ta nói với tôi: “Giáo sư Hồng, ông đừng xem thường tôi vừa gầy vừa nhỏ, tôi đặc biệt rất kiên cường. Tôi phải chịu khổ, chịu mệt, chịu oa ức, bao nhiêu là thứ! Nhưng vẻ ngoài tôi dường như vẫn không có chuyện gì xảy ra. Tôi vẫn thường nói với vợ tôi, em yên tâm, chuyện gì anh cũng không để em phải lo, trời có sập thì anh đỡ cho.” Hiện nay anh ta bị xơ cứng cơ tim, tôi hỏi anh ta có còn đỡ nổi nữa không, anh ta trả lời, dù gì cũng phải lo.

Điều thứ ba, đàn ông có bệnh không muốn đi khám. Theo số liệu của Cục thống kê (Trung Quốc), cùng một loại bệnh, tỷ lệ đàn ông đi bệnh viện thấp hơn phụ nữ 40%. Đàn ông có bệnh cũng xem như không, họ cứ cố gắng chịu đựng, đến khi nào không chịu nổi nữa mới đi bệnh viện, khi đi mới phát hiện đã quá muộn. Có một người đàn ông giàu có, chủ một công ty, đột nhiên ông ta cảm thấy đau ngực. Cho đến khi đã rất đau, ông ta vẫn không nói, cố gắng chịu đựng, đến khi chịu không nổi, ông ta lấy tay ép vào ngực, cuối cùng càng ngày càng đau, đau đến thổ huyết ra, mặt biến sắc trắng bệch. Vài người trông thấy vội đưa ông vào bệnh viện. Vừa đo điện tâm đồ, phát hiện bị xơ cứng cơ tim, chích một

mũi thuốc hết 15.000 nhân dân tệ, nhưng đã quá muộn, ông ta đã không thể qua khỏi được nữa.

Điều thứ tư, đàn ông có gia đình không muốn về. Đối với rất nhiều người đàn ông trong xã hội hiện đại mà nói, chiều tan sở mà lập tức trở về nhà dường như là một biểu hiện không thể, đa số họ đều muốn sau khi đi làm về được vui vẻ bên ngoài một chút, cùng nhau bên chén rượu huyên thuyên cho đến khuya mới về.

Có 4 nguyên nhân khiến tuổi thọ của nam giới thấp hơn nữ giới: nam giới có nước mắt mà không thể rơi, nam giới có tâm sự mà không thể nói, nam giới có bệnh mà không muốn đi khám, nam giới có gia đình mà không muốn về nhà.

Phân loại đàn ông

Trên xã hội có người trêu đùa, chia đàn ông thành 7 dạng.

Một dạng đàn ông số 1 có tiền nhất, trăm triệu, ngàn triệu, chục ngàn triệu đều có đủ. Tiền quá nhiều, dương dương tự đắc, quên hết tất cả, đi đâu cũng có nhà, có kim ốc tàng kiều, ôm vài ba mỹ nhân. Đây là dạng đàn ông số 1, huy hoàng nhất.

Dạng đàn ông số 2 phong lưu nhất, họ không có nhiều tiền như dạng đàn ông số 1, nhưng cũng có, bên cạnh họ luôn có tình nhân, ngày nào đối với họ cũng là ngày lễ tình nhân. Hai dạng đàn ông này nhìn bên ngoài thấy huy hoàng, phong lưu, kỳ thực họ đang làm cho trái tim mình bị tổn thương, sơ vợ phát hiện, vì thế tim họ thường xuyên đập quá nhanh, tâm trạng thường không tốt.

Dạng đàn ông số 3 kém hơn một chút, cũng có chút tiền, khi cần phụ nữ đến nhà gội đầu, rửa chân, hầu rượu cũng có. Nhưng khi xe cảnh sát vừa tới, tim đã muốn nhảy ra ngoài, huyết áp cũng vì thế tăng cao.

Dạng đàn ông số 4 vừa tan sở là lập tức về nhà, về nhà là vào bếp, chủ nhật cùng đi chợ với vợ, tâm thái thăng bằng, được phụ nữ gọi là “người chồng mẫu mực”.

Dạng đàn ông số 5 sau khi về nhà thấy trong nhà không có "bà xã", lập tức ra ngoài tìm bạn ngao du, vì thế khi về nhà lấm lét nhìn vợ, vợ vừa trông thấy là nổi cáu.

Dạng đàn ông số 6 khi vừa về tới nhà là nhìn thấy "bà xã" và "người tình", do người vợ chờ khi chồng đi vắng lập tức dẫn tình nhân về, anh ta vừa trông thấy là nổi trận lôi đình.

Dạng đàn ông số 7 thì "con gái đã lớn, ông ta càng nhìn càng thấy giống vợ". Như vậy thì tâm thái ông ta làm thế nào có thể cân bằng được?

Người đàn ông tốt mới có trái tim nhân ái.

Đàn ông cũng có thời kỳ mãn kinh

Thông thường, chúng ta chỉ chú ý đến vấn đề bảo vệ sức khỏe phụ nữ thời kỳ mãn kinh, đối với nam giới thì quá trình thay đổi sinh lý này không được chú ý đến.

Nghiên cứu khoa học đã chứng minh, nam giới bắt đầu từ khoảng 30 tuổi, cơ năng hệ thống sinh dục của cơ thể cũng đã bắt đầu thoái hóa dần, kích thích tố sinh dục từ từ suy giảm. Khi giảm đến một mức độ nhất định, tính tình cũng thường hay gắt gỏng, hậm hựng, mệt mỏi, trạng thái tính dục giảm sút, đây chính là thời kỳ mãn kinh của nam giới.

Sau khi nam giới bước vào thời kỳ mãn kinh, trạng thái sức khỏe cơ thể cũng không được như trước, sức ghi nhớ kém đi, hiệu quả công việc suy giảm, ăn uống dinh dưỡng không cân bằng dẫn đến béo phì, lượng mỡ dư thừa quá nhiều dẫn đến hẹp huyết quản, bệnh cao huyết áp ngày càng nặng thêm.

Người đàn ông bước vào thời kỳ mãn kinh cũng là thời kỳ mà họ phải đảm nhiệm nhiều trọng trách nặng nề, áp lực công việc lớn, họ thường vì phấn đấu cho sự nghiệp mà quên cả tính mạng: ở trong nhà thì bao nhiêu người cần chăm sóc; con cái cần đi học, vợ chờ đợi công việc, bản thân cũng có lúc phải tạm gác mọi việc lại… Đồng thời, người đàn ông lúc này cũng hay có tâm lý đa nghi, nghi vợ không chung thủy với mình, nghi người xung quanh đang có âm mưu với mình, trạng thái tâm lý vì thế mà thường không thoải mái.

Thời kỳ mãn kinh của nam giới trải qua nhẹ nhàng, vì thế người ta thường không để ý đến.

Hội chứng của đàn ông ở tuổi 40

Theo thống kê di truyền học ở Mỹ, trong hơn 200 triệu người, mỗi năm có ít nhất 250 ngàn người chết do tim đột tử, trong đó có đến 1/4 số người rất chú ý đến những tai họa tiềm ẩn đối với sức khỏe của tim. Vì thế, người đàn ông trong những tháng ngày dài phải gánh trên vai quá nhiều trọng trách đến nỗi một lúc nào đó cảm thấy chóng mặt, đau ngực, khó thở, tim đập nhanh, đây chính là tín hiệu cho thấy cơ tim không còn khỏe như trước nữa. Do cơ thể vận động liên tục trong thời gian dài dẫn đến tim không được nghỉ ngơi, năng lực bơm máu của tim càng mạnh, hàm lượng ô-xi máu cung cấp cho cơ thể càng cao, sự vận hành của não và các cơ quan khác càng tốt. Đối với đàn ông ở độ tuổi ngoài 40 mà nói, chỉ có tim khỏe, nhờ đó cải thiện được quá trình vận chuyển ô-xi máu trong huyết quản, như thế mới có hy vọng giải quyết được vấn đề thiếu ô-xi máu, từ đó mà trực tiếp cải thiện tình hình sức khỏe của cơ thể.

Người đàn ông trong những tháng ngày dài phải gánh trên vai quá nhiều trọng trách đến nỗi một lúc nào đó cảm thấy chóng mặt, đau ngực, khó thở, tim đập nhanh, đây chính là tín hiệu cho thấy cơ tim không còn khỏe như trước nữa.

Hành trang lên đường của đàn ông: phụ nữ và sách

"Đàn ông bốn mươi, thập diện mai phục", áp lực lớn như thế, đảm đương trọng trách nặng như thế, phải làm thế nào? Duy nhất chỉ có một con đường là phụ nữ và sách.

Tại sao lại nói như thế? Sách là gì? Sách là nguồn gốc của tri thức, là thức ăn của tinh thần, sách là kim chỉ nam của cuộc đời, là chiếc cầu thang của sự tiến bộ. Nếu một người chăm chỉ đọc sách, sách sẽ trở thành người bạn tri kỷ của người đó. Nói cụ thể, sách giúp người ta hiểu rõ ràng hơn về thế giới, chỉ

cho người ta cách suy nghĩ đúng đắn; có suy nghĩ đúng đắn, sẽ có hành động đúng đắn; có hành động đúng đắn, ắt sẽ có tiền đồ. Một quyển sách có thể thay đổi vận mệnh của một con người.

Trong sách nói với chúng ta, cuộc đời vốn có mặn có ngọt có chua cay, không người nào mãi thuận buồm xuôi gió, nhưng chỉ cần có trái tim nhân ái, không ghen ghét đố kỵ, không mang tâm báo thù, khó khăn gian khổ đều sẽ trở thành vui vẻ, lạc quan. Nhà soạn kịch nổi tiếng Chekhov người Nga đã nói rất hay: "Nếu như que diêm trong túi bạn bỗng nhiên bốc cháy thì bạn nên vui mừng, nhờ đó mà bạn còn thấy được trời xanh: may mà trong túi bạn không phải là thuốc nổ. Nếu như ngón tay bạn bị chích một nhát, thế thì bạn nên vui mừng, may mà vết chích này không phải vào mắt. Nếu như nửa đêm có có một kẻ nghèo khó đến tìm bạn, thế thì bạn nên vui mừng, may mà không phải là cảnh sát đến. Nếu như bạn có một chiếc răng bị đau, thế thì bạn nên vui mừng, vì may mà không phải là cả hàm răng. Bạn à, xin bạn hãy nghĩ kỹ những điều tôi nói nhé, trong cuộc sống bạn đừng bao giờ để mất sự lạc quan!" Sự thực, những gì thuộc về bạn thì nó sẽ là của bạn, nó sẽ mãi thuộc về bạn. Nếu nó không thuộc về bạn, bạn không việc gì phải khó chịu, vì nó không phải là của bạn, bạn cố tranh giành về mình, rồi nó cũng sẽ mất đi. Một quyển sách quý, cũng giống như một chiếc chìa khóa tốt, nó có thể thay đổi vận mệnh của bạn, nó khiến bạn nhìn thấy rõ ràng con đường mà bạn đang đi.

Kết cấu chữ Hán thật khéo léo, chữ nữ (女) thêm chữ tử (子) thành chữ hảo (好), nghĩa là một nam một nữ kết hợp cùng nhau, mọi sự đều tốt đẹp. Người ta thường nói: nam nữ sống cùng nhau, cuộc sống sẽ bớt mệt mỏi. Gia đình chính là mảnh đất tươi tốt cho sức khỏe thân thể. Gia đình là nơi nuôi dưỡng và giữ gìn sức khỏe tâm hồn, sức khỏe tâm lý, sức khỏe sinh lý vô cùng quan trọng. Khi bạn gặp phải những chuyện không vui, bạn cáu giận, muốn thổ lộ ra, nhưng cũng lại không muốn, vì có thể làm tổn thương người khác, tổn thương mình, nhưng thực việc thổ lộ ra sẽ giúp bạn hiểu vấn đề sâu sắc hơn, giúp bạn cảm nhận được cuộc sống rõ ràng hơn. Trong gia đình có người nghe bạn chia sẻ, có người an ủi bạn, có người động viên bạn, có thể giúp bạn giải tỏa được nỗi lòng.

Có gia đình, bệnh tật cũng sẽ giảm bớt; có một gia đình hài hòa, bệnh tật sẽ càng khó nhiễm vào bạn hơn. Gia đình rất có lợi đối với sức khỏe, nó có thể mang đến hạnh phúc và tuổi thọ là điều chắc chắn. Nước Thái có một công chúa, là chuyên gia nghiên cứu về các vấn đề của phụ nữ, bà có một câu nói rất tinh tế: đàn ông muốn có được hạnh phúc, không cần gì, chỉ cần có một người vợ để yêu thương là đủ. Một gia đình êm ấm và hạnh phúc với một người phụ nữ tốt là món quà quý giá nhất mà thượng đế trao tặng người đàn ông. Trở về nhà giống như là về ốc đảo, nhưng không phải là ốc đảo trên sa mạc.

Gia đình là nơi nuôi dưỡng và giữ gìn sức khỏe tâm hồn, sức khỏe tâm lý, sức khỏe sinh lý vô cùng quan trọng.

Người đàn ông phải ăn như thế nào để có được sức khỏe

Người đàn ông bước vào tuổi trung niên phải ăn uống như thế nào cho tốt, ăn uống thế nào để có thể rời xa bệnh tật?

Nên tránh xa những đồ biển tươi sống. Đồ biển tươi sống hết nướng rồi chần đã trở thành món ăn thời thượng ngày nay, nào là cá lô, cá ngựa, hải sản tươi sống, rắn, cua… đã trở thành những đặc sản để đãi khách, đãi bạn bè. Nhưng do trong những món này có tỷ lệ ký sinh trùng và vi khuẩn tương đối cao, thêm vào đó là là do ham thích mùi vị tương sống dẫn đến việc nấu nướng qua loa. Khi chúng ta thưởng thức những món ăn tươi sống đầy thơm ngon và hấp dẫn, đâu ngờ rằng những bệnh nguy hiểm cũng theo đó mà vào.

Những người làm công việc văn phòng hoặc thường xuyên làm việc với máy vi tính dẫn đến thị lực dễ suy giảm, vi-ta-min A có thể giúp ngăn ngừa triệu trứng này. Mỗi tuần nên ăn 3 củ cà rốt, như thế có thể cung cấp đầy đủ lượng vi-ta-min A thường xuyên. Những người làm việc trong văn phòng thường xuyên dẫn đến ít có cơ hội tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, dẫn đến thiếu vi-ta-min D và khiến chất xương bị xốp, nên ăn nhiều cá biển, gan gà… và những thực vật chứa hàm lượng vi-ta-min D.

Uống rượu có lợi nhưng cũng có hại. Mỗi ngày dùng khoảng 20 ~ 30 gam rượu nho, có thể giảm được 75% khả năng mắc bệnh về tim, còn uống rượu

bia quá đà sẽ làm gia tăng tốc độ xơ cứng cơ tim, gia tăng hàm lượng chì trong máu.

Ăn nhiều thức ăn từ thực vật giúp tính khí ôn hòa hơn. Chất can-xi có công dụng an định tinh thần, đề phòng những hành vi quá khích phát sinh khi nóng nảy. Những người có tính khí thô bạo nên tăng cường uống sữa bò, sữa chua, phô mai (pho-mát), canh xương… tăng hàm lượng can-xi giúp khí chất ôn hòa hơn. Đối với những người thường chịu áp lực lớn về tâm lý, nên tăng cường bổ sung vi-ta-min C. Những lúc công việc quá khẩn trương dẫn đến áp lực tinh thần nên ăn từ 3 ~ 5 quả táo chua để đủ sức ứng phó với hoàn cảnh công việc.

Những lúc cơ thể mệt mỏi không nên ăn nhiều trứng, cá, thịt, bởi khi cơ thể mệt mỏi lượng a-xít trong cơ thể tích tụ lại, mà các loại thức ăn từ thịt có tính a-xít, khiến gia tăng cảm giác mệt mỏi; ngược lại, rau xanh còn tươi, chế phẩm thủy sản, đồ ăn có chứa chất kiềm… có thể giúp sinh lực cơ thể hồi phục, nếu như có điều kiện, có thể tắm rửa nước ấm, khiến tinh thần phấn chấn, giảm bớt mệt mỏi.

Đối với người có thói quen hút thuốc, mỗi ngày nên ăn nhiều cà rốt, hồng, rau xanh, và các loại trái cây, hoặc bổ xung vi-ta-min A, vi-ta-min C và muối vô cơ trong bữa sáng, như thế sẽ giúp ngăn ngừa những nguy hiểm do bệnh huyết quản tim, ung thư phổi và những bệnh về khí quản, đương nhiên cai thuốc là có lợi cho sức khỏe nhất.

Thói quen ăn uống quyết định sức khỏe.

Tập thể dục là rất quan trọng

Đa số đàn ông thường viện cớ lý do công việc bận rộn mà không chịu tập thể dục, không chịu vận động. Trong thời gian dài làm việc, nếu không phải là ngồi chăm chăm vào những văn kiện thì cũng là ngồi chăm chú và chếc máy vi tính tới cả mười tiếng đồng hồ, bận đến nỗi khi ngẳng đầu lên nhìn thỉ chẳng thấy gì nữa, như vậy sẽ dẫn đến xương xốp và nhiều thứ bệnh tật khác. Làm việc đầu óc quá khẩn trương sẽ khiến việc điều tiết dịch chất lỏng cơ thể của dây thần kinh trở lên thất thường, cholesterol máu cao.

Một số nghiên cứu về những nhân viên công sở ở Washington, Mỹ cho thấy, đàn ông nên chạy bộ thể dục hàng ngày, hoặc giả có thể tham gia chơi các môn thể thao, như thế không chỉ giúp xương chắc khỏe, tiêu hao nhiệt lượng, còn giúp miễn nhiễm đối với trường hợp tim bị đột tử, mỗi tuần ít nhất nên tham gia vận động thể lực 5 lần, như thế sẽ tránh được nguy cơ bị đột tử. Điều này đặc biệt có lợi đối với người bệnh tim. Tuy nhiên nên vận động một cách có quy luật, không nên tùy theo cảm hứng.

Tập thể dục, thể thao là rất quan trọng đối với sức khỏe

Đàn ông nên chú ý bảo vệ bộ não

Một nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ cho thấy, đàn ông nên chú ý hơn đối với việc bảo vệ bộ não của họ. Bởi vì tốc độ suy thoái não của đàn ông nhanh hơn phụ nữ, tốc độ tiêu vong tế bào não của đàn ông lớn gấp hai lần phụ nữ. Quá trình tiêu vong tế bào não đương nhiên có liên quan đến năng lực suy luận, năng lực hoạt động trí não, vì thế tỷ lệ đàn ông bị chứng đãng trí ở tuổi trung lão niên cao hơn phụ nữ nhiều.

Rất nhiều người đàn ông không chú ý đến việc sử dụng bộ não cho khoa học, thường xuyên làm việc đến khuya, việc sử dụng bộ não quá độ trong thời gian dài như thế làm tăng thêm quá trình tiêu vong của tế bào não, khiến năng lực ghi nhớ giảm sút, việc điều tiết cơ thể bị rối loạn.

Ăn cá biển nhiều giúp bổ não. Các loại cá có hàm lượng a-xít béo không no phong phú, có tác dụng rất tốt đối với sức khỏe của não. Ngoài ra, ăn nhiều hành, tỏi, không chỉ giúp giảm huyết áp, còn có công dụng rất tốt đối với bảo vệ bộ não.

Đàn ông nên chú ý hơn đối với việc bảo vệ bộ não. Bởi vì tốc độ tiêu vong tế bào não của đàn ông lớn gấp 2 lần phụ nữ.

Đàn ông không nên giữ kín lòng mình

Người đàn ông ngày nay quá mệt mỏi, trong nhà là "trụ cột", ở cơ quan cần phải thể hiện được năng lực với mọi người, xã hội cạnh tranh kịch liệt, thật không phải là điều dễ dàng. Làm sao có thể sống thoải mái được?

Cần phải duy trì tâm thái cân bằng. Người đàn ông luôn muốn thể hiện mình là "kẻ mạnh", sợ người khác nói mình nhu nhược, đây cũng là nguyên nhân làm gia tăng áp lực cho mình, điều này ảnh hưởng rất không tốt đối với sức khỏe. Cần phải biết thừa nhận mình là người bình phàm, như thế chẳng có gì phải mất mặt, tổn hại đến sự tôn nghiêm của mình. So với sự "mất mặt", sức khỏe còn quan trọng hơn nhiều.

Người đàn ông cũng cần phải học cách "nói chuyện phiếm", gặp phải khó khăn cũng nên chia sẽ với bạn bè, với vợ, không nên để nỗi buồn tiềm ẩn trong lòng., càng không nên đi tìm những lạc thú để hy vọng giải tỏa nỗi buồn, hay lợi dụng rượu để quên đi, như thế, chỉ làm tăng nguy cơ bị ung thư, bị bệnh tim và nhiều thứ bệnh tật khác.

Cần biết cư xử tốt với bản thân, chú ý bảo vệ sức khỏe cho mình, cơ thể thấy khó chịu nên kịp thời đi bệnh viện kiểm tra, nhất định không nên lảng tránh theo cách tự an ủi mình.

Người có thể chia sẻ, giúp người đàn ông vơi bớt những áp lực trong cuộc sống thông thường là người vợ của họ. Quan hệ gia đình hài hòa, êm ấm, tinh thần sẽ sảng khoái, sẽ đủ sức đối phó được với mọi khó khăn, tiến về phía trước.

Thay đổi thói quen xấu, nhập vai thực hiện tốt bổn phận của mình

Người đàn ông khi qua 40 tuổi, những nguy hiểm về sức khỏe nhiều hơn phụ nữ. Để mỗi ngày có một khởi đầu thuận lợi, hãy thử thay đổi một số thói quen. Không chạy xe, không ngồi xe, hãy đi bộ đến cơ quan; bỏ ra một hai tiếng đồng hồ đến bệnh viện làm hóa nghiệm; chuyển bữa ăn trưa nhiều thịt thành nhiều rau; khi công việc mệt mỏi, hãy bỏ chút thời gian vận động thân thể; thay vì tiêu phí thời gian ngồi quán uống rượu khi tan sở, hãy trở về nhà cùng ăn cơm với vợ; thường xuyên giúp vợ rửa rau, làm cơm; bớt tập trung vào màn hình

ti vi, cùng vợ đi dạo bộ; cùng chia sẻ chuyện trò với vợ, khiến bản thân mình có thể vui cười sảng khoái.

Vì sức khỏe gia đình, người đàn ông nên lập tức bắt tay vào thực hiện tốt những bổn phận của mình.

PHỤ NỮ: YÊU THƯƠNG HẾT LÒNG TỪ BUỔI BAN ĐẦU

Phụ nữ như hoa. Hoa cũng có cuộc sống và có sự thay thế, hoa cần được tưới nước và được yêu thương.

Thương yêu gia đình, người làm và bản thân mình, dùng tình thương yêu khiến mọi người luôn vui vẻ, đừng để hoa tươi biến thành hoa héo, hoa héo biến thành hoa đất.

Ngã tư cuộc đời người phụ nữ

Nhìn từ quan điểm di truyền học, sự khác biệt giữa nam và nữ là rất nhỏ, 99,9% gien di truyền là giống nhau; nhìn từ quan điểm y học, mấu chốt quan trọng trọng nhất của người sống trăm tuổi là ở “thời kỳ tăng tốc bệnh tật”, nam từ 30 ~ 50, thời kỳ chuyển giai đoạn là 40 tuổi; nữ từ 40 ~ 60, thời kỳ chuyển giai đoạn là 50 tuổi, bởi vì thời kỳ mãn kinh có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe người phụ nữ.

Nhưng tóm lại mà nói, sự khác biệt lớn nhất giữa nam và nữ không phải ở góc độ sinh vật học mà là ở góc độ văn hóa, xã hội học.

Phụ nữ 40 tuổi, chính là lúc bước vào ngã tư của cuộc đời. Trước 40 tuổi, các loại bệnh tật trong cuộc sống người phụ nữ tương đối ít; sau 40 tuổi, khả năng phát bệnh tăng cao rõ rệt; đặc biệt là ở thời kỳ mãn kinh, do buồng trứng bị thoái hóa, sản xuất không đủ các hormon sinh dục nữ là estrogen & progesterone, dẫn đến hệ thống thần kinh thực vật, nội tiết và tâm lý rối loạn, các bệnh như cao huyết áp, chất xương xốp, động mạch xơ cứng tăng cao.

Lấy trường hợp nhồi máu cơ tim làm ví dụ, nghiên cứu về những căn bệnh thịnh hành cho thấy: trước 50 tuổi, tỷ lê giữa nam và nữ là 4 ~ 5 : 1, 50 ~ 59 tuổi là khoảng 3 : 1, 60 ~ 69 tuổi khoảng 2 : 1, 70 tuổi trở lên, gần như là 1 : 1. Điều này chứng minh sau thời kỳ mãn kinh, tỷ lệ mắc bệnh mãn tính của phụ nữ tăng ngày càng cao. Vì thế, đây là thời kỳ rất quan trọng đối với việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe.

Người phụ nữ 40 tuổi, là hoa? Hay là mộng?

Phụ nữ như hoa hoa như mộng, đàn ông yêu hoa hoa mãi hồng

Phụ nữ rất vĩ đại, họ dùng cả cuộc đời của mình cống hiến cho gia đình. Trái tim họ rất nhạy cảm, bất cứ một thay đổi nhỏ nào trong gia đình đều không thể qua được cặp mắt của họ, tâm nguyện lớn nhất của họ nhận được sự thương yêu và quan tâm thật lòng của người thân, tình thương yêu và quan tâm này sẽ khiến họ càng cống hiến một cách vô tư.

Bất luận là thương yêu hay quan tâm, đều có một loại hiệu ứng đặc biệt: sự đáp trả theo cấp số nhân. Khi một người chủ động quan tâm đối phương, người đó sẽ nhận lại được sự quan tâm gấp bội. Vì thế, trong gia đình nên hiểu và biết thương yêu người phụ nữ, đặc biệt là người phụ nữ khi bước vào thời kỳ mãn kinh. Con gái nên để ý nhiều hơn đến mẹ, người chồng nên thương yêu vợ nhiều hơn. Thêm một phần quan tâm, thêm một phần ủng hộ, khiến người phụ nữ yếu đuối và nhạy cảm trong thời kỳ mãn kinh cảm nhận được sự ấm áp của gia đình, từ đó họ có thể tích cực điều chỉnh tâm thái, nhờ đó mà dễ dàng vượt qua giai đoạn đặc biệt này của cuộc đời. Một gia đình như thế sẽ càng khỏe, càng hạnh phúc.

Phụ nữ như hoa, hoa cũng có sinh mạng và có sự thay thế, hoa cần có nước và sự yêu thương. Nếu tự thân đã có tố chất tốt, tâm thái bình hòa, lại nhận được sự quan tâm chu đáo của người bạn đời, hết lòng thương yêu, thế thì cuộc đời như hoa của người phụ nữ sẽ nở trăm năm mà không tàn, qua mùa xuân thứ nhất, mùa xuân thứ hai sẽ không bại, "thời mãn kinh" không phải là trở ngại của cuộc đời, mà biến thành "thời hồi xuân". Ngược lại, các nhân tố bên trong lẫn

bên ngoài đều không tốt, đóa hoa người phụ nữ chỉ là nhất thời, vừa nở đã tàn, chưa đến thời mãn kinh, tuổi hãy còn ở mùa xuân thứ nhất, má hồng thiếu nữ đã chẳng còn, trong lòng sẽ như "cung nữ bạc đầu". Người phụ nữ tuổi 40, là hoa? Là mộng? Điều này phụ thuộc vào quan niệm, tâm thái, cách sống của cả đôi bên. Chiếc chìa khóa của sức khỏe và hạnh phúc nằm trong tay của chính chúng ta.

Thương yêu gia đình, người làm và bản thân mình, dùng tình thương yêu khiến mọi người luôn vui vẻ, đừng để hoa tươi biến thành hoa héo, hoa héo biến thành hoa đất.

Giảm béo không để ảnh hưởng đến sức khỏe

Để giảm béo, người phụ nữ đã tốn rất nhiều tâm tư, trong lòng luôn bị dày vò, nào là dùng loại thuốc gì giảm béo, hút mỡ, hòa tan mỡ, tạo dáng giảm béo, qua bao nhiêu lần áp dụng các loại máy móc và phương pháp của "khoa học kỹ thuật cao", vậy mà dường như thể trọng vẫn không giảm được bao nhiêu, lớp da thì đã nhăn nheo đi không ít, da thịt khô lại, cặp mắt nhăn nheo, thân thể ngày càng xuống cấp. Uống thuốc tuy cũng có một chút công dụng, nhưng "một phần thuốc thì ba phần độc". Không thể mãi uống thuốc, nhưng vừa ngưng lại thì thấy không ổn. Kết quả càng giảm càng mập.

Giảm béo không nên để ảnh hưởng đến sức khỏe, nếu không người mắc bệnh, thân thể bại hoại, thế thì giảm béo để làm gì? Chúng ta đề xướng việc giảm béo để khỏe mạnh, đó chính là cần phải ăn uống hợp lý, ăn ít và ăn nhiều lần. Nguyên tắc nói chung là: sáng ăn no, trưa ăn vừa vừa, tối ăn ít. Điểm tâm sáng không thể không ăn, nếu thường xuyên không ăn sáng, lượng đường trong máu sẽ hạ. Lượng đường trong máu thấp sẽ khiến năng lực chú ý, tư duy suy giảm, sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, ảnh hưởng đến công việc. Buổi tối không nên ăn quá nhiều, buổi tối ăn nhiều, vận động ít, năng lượng trong cơ thể không tiêu hao được, đây chính là nguyên nhân bị béo phì. Ăn ít ăn nhiều lần có thể giúp khống chế lượng thức ăn, như thế có thể giúp mục tiêu giảm béo đạt hiệu quả, đồng thời còn có thể phòng được bệnh tiểu đường, hạ máu mỡ.

Đề xướng giảm béo vì sức khỏe, chính là cần ăn uống hợp lý, ăn ít và ăn nhiều lần. Nguyên tắc là: sáng ăn no, trưa ăn vừa vừa, tối ăn ít.

Chứng xương xốp xảy ra cả với người phụ nữ khi còn trẻ

Quan niệm truyền thống cho rằng, chứng xương xốp chỉ liên quan đến thời kỳ mãn kinh và việc già yếu. Nhưng thực tế gần đây ngày càng có nhiều dẫn chứng cho thấy, chứng xương xốp đã xảy ra cả với những phụ nữ ở tuổi 30, 40 thậm chí là hơn 20 tuổi.

Không ít những phụ nữ vì giữ gìn lớp da trắng mà sợ ánh nắng mặt trời, mùa hè ra ngoài thì "phủ kín" toàn thân; tới công sở thì suốt ngày ngồi phòng lạnh và ít vận động, đây chính là nguyên nhân dẫn đến chứng xương xốp.

Độ tuổi dẫn đến chứng xương xốp tại sao ngày càng sớm hơn?

Trước tiên là ăn uống lệch lạc. Rất nhiều phụ nữ cả đời phấn đấu cho mục tiêu giữ dáng, vì thế mà loại bỏ tất cả lượng mỡ trong khẩu phần ăn ra ngoài, kéo dài mãi tình trạng như thế, độ chắc bền của xương làm sao có thể đảm bảo được?

Thứ nữa là tránh ánh nắng mặt trời. Ánh nắng mặt trời giúp cơ thể hấp thu can-xi, thế mà cứ mải mê theo đuổi để trở thành "công chúa da tuyết", như vậy thì làm sao tránh khỏi chứng xương xốp tìm đến sớm?

Một nguyên nhân nữa là ít vận động. Vận động là cơ sở quan trọng nhất của sinh mạng và sức khỏe. Tuy ngày nay đã nhiều phụ nữ quan tâm đến vận động, quan tâm đến sức khỏe, vào các phòng tập thể hình, nhưng nguyên nhân chủ yếu vẫn là để giảm béo.

Công việc nhiều khiến chúng ta không có thời gian, vậy thì: thay vì đi xe đến công sở hãy đi bộ; thay vì đi thang máy lên cầu thang, hãy dùng thang bộ; thay vì dùng điện thoại, điện tín, mạng, hãy thay thế bằng gặp gỡ trực tiếp.

Cần đề phòng chứng xương xốp ngay từ thời kỳ thanh niên

"Bệnh nghề nghiệp" của người làm nội trợ

Chúng ta thường nói tới bệnh nghề nghiệp của giới trí thức làm việc văn phòng. Trên thực tế, rất nhiều bạn nữ đều cảm nhận được điều này, bình thường

khi ở cơ quan phải ứng phó với bao nhiêu công việc, sau khi về nhà lại phải làm các công việc nội trợ, lúc nhàn rỗi không phải là đau lưng thì là đau vai, đây đúng là "bệnh nghề nghiệp" khi làm nghĩa vụ gia đình.

Giả dụ như, bạn ở nhà thái rau, làm cơm, giặt đồ, quét nhà, việc gì cũng phải cúi đầu xuống làm, khi bạn duy trì tư thế này trong thời gian dài, cơ thịt bị căng ra, như thế rất dễ bị đau cổ và đau vai. Có nhiều bạn nữ nói họ thường xuyên bị đau cổ tay, đau khớp xương, đây là kết quả của việc dùng lực quá nhiều trong khi giặt đồ, xào rau, làm cơm.

Chúng ta bàn về sức khỏe gia đình, mục đích là đưa ra biện pháp để mỗi thành viên trong gia đình đều được khỏe mạnh, có thể làm nghĩa vụ gia đình một cách nhẹ nhàng.

Trước tiên, cần duy trì trạng thái tinh thần tốt, cần có một tấm lòng bao dung, tâm lý thăng bằng, điều này là vô cùng quan trọng. Tâm thái tốt mới có thể vui vẻ mà làm tốt nghĩa vụ gia đình, nghĩa vụ cuộc sống.

Đây cũng chính là nói, cần phải học cách yêu quý bản thân mình, biết quan tâm chăm sóc cho mình. Các bạn nữ không ngại khó khăn đảm đang làm tốt nghĩa vụ gia đình, thực sự có thể nghĩ ra một số cách giải quyết giúp giảm bớt mệt mỏi, giảm bớt đau nhức thân thể. Ví dụ như khi giặt đồ phải cúi xuống cái chậu nhiều, như thế có thể chuẩn bị một băng ghế nhỏ, hai chân luân phiên gác lên băng ghế, như thế có thể giảm áp lực cho lưng và vai.

Ngoài ra, công việc gia đình không nhất thiết phải làm xong trong một lúc. Nhưng nhiều bạn muốn làm liền một mạch cho xong việc. Thực ra làm việc gia đình cũng giống như tập thể dục, cần phải có liều lượng, có độ, làm quá sức sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Còn có một điểm rất quan trọng, bạn không nên cứ "toàn quyền" làm như vậy, nên để cho chồng, con cùng làm, "có việc cả nhà làm, có cơm cả nhà ăn", như thế không phải tốt hơn sao?

Người phụ nữ cần phải học cách quan tâm, chăm sóc cho mình. Cho dù đã có một thân thể khỏe mạnh, nhưng quan trọng nữa là phải biết cách làm cho việc nội trợ trở lên nhẹ nhàng, thoải mái.

Đừng làm "nhân viên trong sạch" trên bàn ăn

Thời nay, rất nhiều phụ nữ kết hôn, sinh con, thế là thể hình bỗng nhiên phát phì; cho đến sau bốn, năm mươi tuổi, bắt đầu xuất hiện bệnh nọ bệnh kia. Ngoài nguyên nhân sinh lý ra, nguyên nhân từ trình độ và thói quen ăn uống có quan hệ rất lớn. Trong nhiều gia đình ở châu Á hiện nay, người chồng là trời, con là ngọc, vợ, mẹ trở thành "nhân viên trong sạch" trên bàn ăn.

Đa số những người mẹ, người vợ đều muốn có những món ăn ngon, giàu dinh dưỡng cho chồng, cho con, bản thân mình thì khi chồng, con ăn thừa lại rồi mới ăn. Chồng thích ăn gì, con thích ăn gì, họ đều biết; thế nhưng bản thân mình thích ăn gì thì không biết, không nghĩ tới. Nhiều phụ nữ bao đời nay đều là thế.

Thế nhưng bạn đâu ngờ rằng, tình trạng này nếu cứ tiếp tục kéo dài sẽ tạo nên những nguy hiểm cho cơ thể, đặc biệt là nguy hiểm đối với tim. Khi bạn thường xuyên cố ăn cho hết những đồ ăn còn dư lại, trải qua thời gian lâu dài, cholesterol, mỡ máu càng ngày càng cao, những chất dư thừa trong huyết quản càng tích càng dày, huyết quản càng ngày càng bị ép lại, đến một lúc nào đó sẽ tắc nghẽn, tim không được cung cấp đủ máu, bệnh tim cũng vì thế mà phát tác.

Phụ nữ bị bệnh tim tình trạng sẽ nghiêm trọng hơn so với nam giới. Nguyên nhân là vì khi họ bị bệnh thì tuổi đã tương đối cao, bình quân muộn hơn 10 năm so với nam giới. Sau 55 tuổi là thời kỳ khả năng phát bệnh cao, có người gọi 55 tuổi là "thời kỳ suy tim" của người phụ nữ.

55 tuổi, các công năng của thân thể suy nhược, huyết quản yếu và dễ bị thương tổn, khả năng hồi phục lại rất kém. Họa vô đơn chí là, khi bệnh tim của phụ nữ đột phát thì khả năng phát lại luôn cao hơn nam giới. Vốn là, người phụ nữ 55 tuổi đã trải qua cả đời gian khổ và đến lúc được an nhàn vui vẻ, nhưng thật đáng sợ khi "thời kỳ suy tim" lại đang đe dọa tính mạng của họ. Đến khi đó, có ân hận là khi còn trẻ mình không biết quan tâm chăm sóc cẩn thận cho thân thể mình, e rằng đã quá muộn.

Các vị làm chồng, làm con, hãy dành tình yêu thương nhiều hơn cho vợ, cho mẹ nhé! Các vị là phụ nữ, hãy quan tâm hơn đến trái tim của mình, đến thân thể của mình.

"Tâm bệnh" của nữ viên chức càng ngày càng nặng

Với tính cạnh tranh cùng sự thay đổi đến chóng mặt của xã hội ngày nay, những áp lực mà các nữ viên chức phải gánh chịu càng ngày càng nặng, "tâm bệnh" cũng càng ngày càng nhiều, càng ngày càng nặng.

Có một số bạn gái vốn công việc không tệ, thu nhập cao, nhưng nhiều khi họ lại quá mê muội, không biết cuối cùng thì bản thân mình muốn gì. Trải qua quá trình mê mải vào công việc, dần dần họ không còn hứng thú, cảm thấy mệt mỏi đến ù ù cạc cạc; có người đứng trước những cơ hội thì do dự lưỡng lự, không biết quyết định thế nào, "việc lớn làm không nổi, việc nhỏ lại không chịu làm"; cũng có những người phụ nữ thì theo đuổi sự thay đổi, họ không ngừng thay đổi công việc, không biết công việc gì thì phù hợp với mình, kết quả là bản thân càng ngày càng thấy mù mờ.

Có một số phụ nữ ở độ tuổi trung niên bị sa thải, muốn tìm được một công việc là rất khó khăn. Các công ty khi tuyển nhân viên hầu như đều giới hạn tuổi, quá 35 là không nhận. Điều này khiến tâm lý lo sợ của phụ nữ ở độ tuổi này luôn thường trực, những lo lắng tăng theo tuổi tác; do lớn tuổi, những kiến thức trong công việc của họ đều là kiến thức lỗi thời; họ cảm thấy tinh lực không sung mãn, khả năng cạnh tranh không bằng thanh niên, thực sự đây là nỗi ưu tư sinh ra do họ không còn đủ lòng tự tin. Họ không nghĩ rằng, những kinh nghiệm phong phú mà họ có được qua quá trình làm việc lâu dài là vô cùng quan trọng, còn những việc khác, hoàn toàn có thể thông qua học tập mà hiểu được.

Còn có một số phụ nữ có tâm lý gượng gạo: sống trong cuộc sống phồn hoa đô thị, nhìn xung quanh thấy người ta ở trong những căn nhà sang trọng, đi xe đắt tiền, mặc đồ thời trang, cuộc sống thật đáng ngưỡng mộ, họ được tai nghe mắt thấy, bản thân vì thế cũng mong sao được như vậy. Nhưng do công việc lương thấp, họ không cách nào đạt được, từ việc không được thỏa mãn với hiện trạng bản thân dẫn đến tâm lý bị mất thăng bằng.

Ngoài ra còn có một dạng phụ nữ làm viên chức nhà nước, ở ngoài là lãnh đạo cơ quan, là nhân viên cốt cán, về nhà là vợ hiền mẹ đảm, họ vì sự nghiệp, gia đình và con cái mà không ngại bôn ba, họ đảm nhiệm vẹn toàn các

mối quan hệ giao tế đan xen, từ cấp trên, cấp dưới, đồng nghiệp, thông gia, gia đình… Họ cố gắng chịu mọi áp lực, nhưng rồi các sự việc phức tạp cứ bám lấy cũng sẽ khiến họ phải căng thẳng, phải lo lắng, lỡ may đến một lúc nào đó không còn đủ sức chịu đựng, hậu quả không thể nói hết được.

Tâm lý thăng bằng, tấm lòng nhân ái, đó là nền tảng của sức khỏe.

Câu hỏi về bà lão ngoại quốc "không lão"

Trung Quốc ngày nay, rất nhiều những phụ nữ trước 50 tuổi vẫn giữ được một cơ thể khỏe mạnh, nhưng sau 50 tuổi chất lượng sức khỏe dần dần suy giảm, thân thể bắt đầu phát phì, huyết áp bắt đầu lên cao, xương cốt không còn chắc khỏe, quá trình lão hóa diễn ra rất nhanh. Tại sao? Đó chính là hội chứng thời kỳ mãn kinh. Người phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh huyết áp không ổn định, lúc cao lúc thấp, nét mặt chốc lại trắng, chốc lại hồng, động chút thì có cảm giác lo lắng, động chút thì đổ mồ hôi, tính khí nóng nảy, tâm trạng sa sút.

Phụ nữ nước ngoài thì sao? Nói chung đều không có gì xảy ra, 50 tuổi, 60 tuổi, 70 tuổi, 80 tuổi, xem ra cũng không thay đổi gì mấy. Rất nhiều người già 80 tuổi vẫn một mình lái xe, phụ nữ Nhật Bản cơ hồ như không có hội chứng thời kỳ mãn kinh.

Tại sao lại có sự khác biệt như thế? Bởi vì chúng ta thiếu kiến thức chăm sóc sức khỏe, không bổ sung đầy đủ kích thích tố sinh lý dành cho nữ giới, còn người nước ngoài sử dụng rất nhiều. Kỳ thực, chỉ cần chúng ta ăn nhiều thực phẩm từ các loại đậu, bổ sung protein, như thế là có thể cung cấp đầy đủ kích thích tố nữ từ nguồn gốc thiên nhiên, mục đích là để gây ức chế hội chứng thời kỳ mãn kinh. Bởi vì các loại đậu là thực phẩm thiên nhiên có công dụng bổ sung kích thích tố nữ.

Đơn vị cơ bản nhất của cơ thể con người là tế bào, mà quan trọng nhất trong tế bào là protein. Protein có liên quan tới việc tái sản xuất sự sống. Để giữ gìn nét thanh xuân, người phụ nữ cần phải bổ sung đầy đủ lượng protein cho nhu cầu của cơ thể.

Tại sao protein lại tốt như thế? Protein cần được cung cấp kết hợp từ nguồn protein động vật và protein thực vật. Protein động vật có nguồn gốc từ các

loại cá là tốt nhất; đối với protein thực vật thì loại có nguồn gốc từ đậu lành là tốt nhất, hàm lượng protein trong đậu lành đạt tới 36.6%, không chỉ có chất lượng tốt, có người còn gọi nó là “kho tàng protein”. Vì thế các bạn nữ nên ăn nhiều cá các loại và các chế phẩm từ đậu.

Protein tuy rất quan trọng đối với sinh mệnh, nhưng có phải là ăn càng nhiều càng tốt? Dĩ nhiên là không phải. Protein quá nhiều, lượng a-xít a-min (NH_2) dư thừa sẽ theo đường nước tiểu ra ngoài gây ảnh hưởng không tốt cho thận, nếu tiêu hóa không tốt, như thế sẽ dẫn đến việc tạo ra nhiều độc tố trong đường ruột. Vì thế protein không nên quá nhiều cũng không nên quá ít, 3 đơn vị đến 4 đơn vị là đủ.

Phụ nữ nên ăn nhiều cá các loại và các chế phẩm từ đậu, như thế có thể cung cấp đầy đủ kích thích tố nữ từ nguồn gốc thiên nhiên, mục đích để gây ức chế hội chứng thời kỳ mãn kinh.

Vận động là cách tiết kiệm chi phí nhất, hiệu quả nhất

Rất nhiều quý bà bị béo phì cảm thấy kỳ lạ: ngày đi làm, tối về giặt đồ, làm cơm, toàn bộ các nghĩa vụ gia đình đều phải làm, hoạt động không ít, có khi còn cảm thấy rất mệt mỏi, như thế tại sao lại không gầy đi? Kỳ thực, điều này là do không hiểu khoa học về vận động hoặc lượng vận động không đủ. Làm việc nội trợ gia đình đơn thuần không thể thay thế cho tập thể dục được.

Như thế nào là thể dục khoa học? Đi bộ chính là phương pháp thể dục tốt nhất, cũng là phương pháp tiết kiệm chi phí nhất, hiệu quả đối với sức khỏe của nó không thể thay thế bằng các môn như đánh gôn, bô-ling, bơi được. Ở châu Mỹ hiện nay có 800 triệu người tham gia đi bộ mỗi ngày. Ở châu Âu, vận động thể dục bằng cách đi bộ đã trở thành hoạt động phổ biến của con người thời hiện đại.

Công dụng của đi bộ đối với sức khỏe phụ nữ là rất lớn. Bởi nói chung phụ nữ đều ít tham gia các kiểu vận động dùng nhiều sức, nhưng chỉ cần mỗi ngày đi bộ 30 phút, mỗi tuần thực hiện từ 5 lần trở lên, giảm được 30% tỷ lệ bị đột tử não, nếu như mỗi ngày đi bộ nhanh từ 45 phút đến 1 tiếng, giảm được 40% tỷ lệ bị đột tử não.

Ân huệ của đi bộ nhanh đối với sức khỏe phụ nữ là rất lớn.

Làm mẹ khiến phụ nữ thông minh hơn

Từ xưa đến nay, hôn nhân luôn là việc đại sự của một đời người. Nam nữ kết hôn tạo nên đơn vị nhỏ nhất của xã hội – đó là gia đình, từ đó họ đã khoác cho mình một vị trí xã hội mới. Trong các phong tục của các nơi trên thế giới, hôn lễ là rất hệ trọng và trang nghiêm.

Nhìn từ góc độ y học, sau khi kết hôn, chàng trai đã chính thức trở thành người đàn ông, sau khi có con bắt đầu ý thức được trách nhiệm của một người cha; thiếu nữ thì trở thành người đàn bà, sau khi có con bắt đầu ý thức được trách nhiệm của một người mẹ. Thiếu nữ, đàn bà và người mẹ là không giống nhau; thiếu nam, đàn ông và người cha là không giống nhau. Người thiếu nữ trong thời kỳ mang thai, lượng kích thích tố phân bố không như trước, vì thế mà họ rất khác so với khi chưa mang thai, lúc này năng lực trí tuệ của họ được nâng cao hơn nhiều, người chưa làm mẹ, chưa được trải nghiệm thứ cảm giác này.

Thành quả nghiên cứu ở Mỹ vào tháng 11 năm 2002 chỉ rằng, việc làm mẹ sẽ khiến người phụ nữ càng thông minh hơn, đồng thời còn có lợi đối với việc phòng ngừa bệnh đãng trí khi về già. Bởi vì trong quá trình mang thai, não của người phụ nữ sinh ra một loại kích thích tố để bảo vệ, quá trình mang thai khiến bản năng của người mẹ phải hy sinh hết mình vì con trẻ, biểu hiện cơ bản nhất là những biến đổi ở trong bộ não.

Bất luận là thế giới tự nhiên, hay thế giới xã hội loài người, từ xưa đến nay đều có thái độ tôn kính đối với việc hôn nhân và gia đình, đây là điều cần thiết để xã hội loài người phát triển.

Nhưng cái gọi là quan niệm thời thượng ngày nay "yêu thì yêu cho đủ, không cần lâu dài, chỉ cần có là được", đang khiêu chiến quan niệm truyền thống với việc tôn trọng sự trang nghiêm, chân thật, giàu trách nhiệm, đây là hiện tượng xã hội vô cùng nguy hiểm. Rất nhiều thanh niên ngày nay theo đuổi kiểu gia đình "một vợ một chồng" (kiểu gia đình không con cái, chỉ cần hai người có thu nhập). Nhưng tôi nhận thấy, nhìn từ phương diện lớn, đây là sự quay lưng

với quy luật tiến hóa của xã hội; nhìn từ phương diện nhỏ, đây là một loại hành xử mang tính tự tư, không khoa học.

Làm mẹ khiến người phụ nữ thông minh hơn, có lợi đối với việc phòng ngừa bệnh đãng trí khi về già.

Phụ nữ không thể né tránh thời kỳ mãn kinh

Cuộc sống là một quá trình không ngừng phát triển, không ngừng thay đổi, những giai đoạn tuổi tác khác nhau có đặc điểm tâm sinh lý khác nhau. Thời kỳ mãn kinh là một danh từ dùng trong y học, dùng để chỉ giai đoạn quá độ khi cơ thể chuyển từ trạng thái từ thời kỳ sinh dục sang thời kỳ về già. Cả phái nam và phái nữ đều có thời kỳ mãn kinh, nhưng do đặc điểm sinh lý giữa nam và nữ khác nhau, nữ bước vào thời kỳ mãn kinh sớm hơn nam, triệu chứng thời kỳ mãn kinh ở nữ có những biểu hiện rõ ràng hơn ở nam.

Người phụ nữ từ 40 ~ 55 tuổi, bắt đầu thấy xuất hiện một số phản ứng khác thường: thường hay hoa mắt chóng mặt, thỉnh thoảng thì hồng và ra mồ hôi; huyết áp khi cao khi thấp, tâm trạng thì dễ xúc động, buồn rầu, nóng nảy bất an. Tính tình hay nghi ngờ, thường mất ngủ và hay nằm mộng, không muốn ăn, sức ghi nhớ giảm sút, tư tưởng không tập trung. Tính cách thất thường khiến gia đình không được vui, chồng con cảm thấy họ phức tạp, đa nghi như Tào Tháo. Đây chính là những triệu trứng của thời kỳ mãn kinh.

Thời kỳ mãn kinh đến sẽ ảnh hưởng đến sinh lý của người phụ nữ, ảnh hưởng đến tâm lý càng nặng hơn. Rất nhiều người phụ nữ khi đến thời kỳ mãn kinh suốt ngày buồn rầu vì sự già nua của mình, lại thêm nghĩa vụ gia đình, áp lực công việc, khiến họ hay nghĩ ngợi lung tung, buồn rầu sốt ruột, thậm chí bi quan chán đời, mang đến cho bản thân và gia đình rất nhiều phiền toái.

Phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh sớm hơn nam giới, triệu chứng thời kỳ mãn kinh ở nữ có những biểu hiện rõ ràng hơn ở nam.

Khi “thời mãn kinh” va chạm “thời thanh xuân”

Tâm lý thất thường của phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh dễ khiến người ta khó chịu. Nhìn chung, những phụ nữ có điều kiện sống khá giả, có địa vị xã hội

cao, triệu trứng này lại có những biểu hiện rõ ràng hơn. Những người phụ nữ thuộc giới trí thức ngoài 40 tuổi, sự nghiệp bắt đầu có chút thành tựu, tính cách rất mạnh mẽ, làm việc yêu cầu toàn thiện toàn mỹ. Nhưng rồi theo thời gian, họ bắt đầu lo lắng thời thanh xuân sẽ qua di, nhan sắc không còn, những người tài xuất hiện khiến họ bị mất ưu thế, mất "chén cơm" hàng ngày. Những lo lắng có phần thái quá này càng khiến thời kỳ mãn kinh đến sớm hơn.

Nhiều người sau khi bước vào thời kỳ mãn kinh, tâm rối khí loạn, làm việc gì cũng không làm được với tinh thần tốt nhất, dễ làm hỏng việc. Khi ngồi ở nhà thì luôn luôn nghĩ, bản thân mình bây giờ đã già nua, không còn sức hấp dẫn, thế giới bên ngoài bao nhiêu người đẹp thế, liệu chồng có phản bội mình không…… Thế là, lục lọi cặp da, túi áo của chồng…, những hành động khác thường này sẽ gây ảnh hưởng không tốt đến tình cảm vợ chồng. Cũng có người tính cách hướng nội, ủ rũ âu sầu, lo lắng lỡ chồng đột nhiên qua đời, con cái lớn không hiếu thuận, cha mẹ ngày càng già yếu, cuộc sống cô độc sau này biết làm thế nào… , càng nghĩ càng thêm buồn rầu.

Trong gia đình, khi người mẹ đã qua tuổi 40, như thế là đã chuẩn bị bước vào thời kỳ mãn kinh, con mới mười mấy tuổi, đang là học sinh trung học, bắt đầu bước vào hoặc đã bước vào thời thanh xuân. Con cái ở độ tuổi dậy thì, cơ thể phát triển nhanh, chúng bắt đầu có ý thức tự cường, tính cách độc lập, hay phản ứng lại; người mẹ thì bước vào tuổi già, tính khí nóng nảy, thiếu nhẫn nại, đây là sự đối lập giữa "thời mãn kinh" và "thời thanh xuân", tự nhiên giữa cha mẹ và con cái hay xảy ra xung đột, mâu thuẫn, điều này sẽ khiến cho áp lực tâm lý của người phụ nữ khi bước vào thời kỳ mãn kinh thêm nặng nề.

Ai cũng bước qua "thời thanh xuân", cần hiểu sự sôi động của nó; ai cũng có "thời mãn kinh", cần thông cảm và bỏ qua sự "đỏng đảnh" của nó.

Tâm thái bình ổn – thời mãn kinh sẽ đi qua một cách nhẹ nhàng

Tâm thái bình ổn là khối đá tảng số 1 giúp thân thể khỏe mạnh, cũng là bí quyết giúp chúng ta khỏe mạnh an toàn vượt qua thời kỳ mãn kinh.

Tại sao tâm thái bình ổn lại quan trọng như thế đối với người phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh? Chúng ta đều biết, thời kỳ mãn kinh là thời kỳ "đỏng đảnh" của người phụ nữ. Khi sắp đến hoặc đã đến thời kỳ mãn kinh, rất nhiều phụ nữ do nhan sắc phai tàn mà tính cách cũng thay đổi, áp lực tinh thần ngày càng nặng nề; áp lực tinh thần nặng nề lại tác động trở lại khiến những triệu chứng của thời kỳ mãn kinh càng biểu hiện rõ hơn, tâm tính càng khó chịu hơn. Vì thế, việc giữ gìn tâm thái bình ổn là vô cùng quan trọng.

Làm thế nào mới khiến bản thân duy trì được tâm thái bình ổn? Đó chính là phải biết xư xử một cách đúng mực với thời kỳ mãn kinh, đúng mực với bản thân mình. Chúng ta cần nhận thức đúng đắn rằng thời kỳ mãn kinh chỉ là một giai đoạn trên con đường đời dài dằng dặc, không phải là một loại bệnh tật gì to tát mà không thể hiểu được. Cần điều chỉnh tâm thái, nhận thức đúng đắn bản thân mình, không để cảm giác rằng mình đến thời kỳ mãn kinh là đã già, không còn sức hấp dẫn, vô dụng, cuộc đời đã đến hồi kết. Kỳ thực, rất nhiều người khi đã đến hoặc đã bước qua thời kỳ mãn kinh mới có triển vọng. Vì vậy, một người có dụng hay vô dụng không có liên quan gì tới thời kỳ mãn kinh, mấu chốt là cần nhận thức đúng đắn bản thân mình, xác định đúng vị thế của mình.

Thái độ của con người với cuộc sống có hai dạng: một là tích cực, luôn nhìn mọi người mọi việc với con mắt lạc quan; một loại là bi quan, nhìn mọi người mọi việc với con mắt bi quan. Đối diện với thời kỳ mãn kinh, chúng ta cần phải có thái độ tích cực, lạc quan, không phải sợ sệt, cũng không phải lo lắng, cần tích cực, chuẩn bị từ phương diện tri thức đến phương diện tinh thần để tiếp nhận nó, học những kiến thức bảo vệ và chăm sóc sức khỏe nhiều một chút, tích cực phối hợp với việc dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Cũng cần phải chú ý rèn luyện thân thể, "sinh mạng do ở vận động". Ngoài ra, các đồng chí đã nghỉ hưu cũng nên tham gia hoạt động xã hội nhiều một chút, tích cực giao lưu, giúp mình tăng thêm lòng tự tin.

Ở thời kỳ mãn kinh trước 50 tuổi, khả năng bị xơ cứng động mạch rất ít; sau 50 tuổi, khả năng bị xơ cứng động mạch phát triển ngày càng tăng; đến 60 tuổi, tỷ lệ nam so với nữ là 3 : 1; đến 70 tuổi, tỷ lệ nam với nữ là 1 : 1. Vì vậy, phụ nữ sau 50 tuổi nên nhờ bác sĩ chỉ dẫn tiêm một lượng kích thích tố nữ để

làm liệu pháp thay thế, điều này có công dụng rất lớn đối với việc phòng ngừa bệnh xơ cứng động mạch và xương xốp.

Thời kỳ mãn kinh chỉ là một giai đoạn trên con đường đời dài dằng dặc, không phải là một loại bệnh tật gì to tát mà không thể hiểu được. Cần điều chỉnh tâm thái, nhận thức đúng đắn bản thân mình, xác định đúng vị thế của mình.

GIA ĐÌNH: HẠNH PHÚC LÂU DÀI CẦN PHẢI ĐƯỢC VUN ĐẮP

Sức khỏe cá nhân, sức khỏe gia đình, sức khỏe xã hội là ba tầng bậc của sức khỏe, sức khỏe gia đình có tác dụng như chiếc cầu nối.

Giáo dục tốt một người đàn ông, chỉ là giáo dục tốt một con người; giáo dục tốt một người phụ nữ, chính là giáo dục tốt một gia đình, gia đình hòa thuận vạn sự đều vui!

Trên thế giới chỉ có gia đình là tốt nhất

Xã hội là do nhiều gia đình tạo nên. Như vậy gia đình là gì? Gia đình có thể là nấm mồ của ái tình, cũng có thể là công viên của ái tình. Có người cho rằng, kết hôn chỉ đơn giản giống như là đóng đinh trên cái bàn, quên rằng gia đình phải giống như hoa tươi, cần phải chăm sóc tưới nước, cần yêu thương bằng cả trái tim. Nếu như quên tưới nước, ái tình sẽ khô héo. Hôn nhân là một quá trình động, không phải đơn thuần chỉ đăng ký kết hôn là xong.

Thế kỷ 21 nên là thế kỷ vì con người, vì sức khỏe. Sức khỏe gia đình là mấu chốt. Sức khỏe gia đình không đơn thuần là sức khỏe của từng cá nhân riêng lẻ trong gia đình, sức khỏe gia đình còn bao gồm sức khỏe của các mối quan hệ trong gia đình, bao gồm quan hệ giữa vợ và chồng, giữa con cái và cha mẹ, đây là vấn đề rất lớn. Nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra: trong 43 loại "sự kiện cuộc sống", sự kiện gây đả kích lớn nhất là "trung niên cô độc" (bị mất vợ hoặc

chồng), đạt đến 100 điểm, vượt xa so với "vào nhà lao" (73 điểm), điều này cho thấy tính quan trọng của quan hệ gia đình là như thế nào.

Cuộc đời trôi chầm chậm, không có nơi nào ấm áp bằng gia đình. Gia đình là ốc đảo xanh giữa xa mạc, gia đình là bến cảnh trong giông tố.

Gia đình là cỗ xe ngựa tinh vi và phức tạp

Sức khỏe thân thể được quyết định bởi cả yếu tố bên trong và yếu tố bên ngoài, sức khỏe gia đình cũng có yếu tố bên trong và yếu tố bên ngoài.

Yếu tố bên trong và yếu tố bên ngoài của gia đình giống như hai bánh của một chiếc xe, bánh nào cũng cần phải được đảm bảo, vợ chồng mới có thể sát cánh cùng nhau hướng đến tương lai tốt đẹp. Không thế, sức khỏe gia đình không thể tồn tại được.

Sức khỏe phân thành ba tầng bậc: sức khỏe cá nhân, sức khỏe gia đình và sức khỏe xã hội. Trong đó, quan trọng nhất là sức khỏe gia đình. Bởi gia đình chính là chiếc cầu nối giữa cá nhân và xã hội, vì vậy vai trò của nó rất quan trọng.

Một gia đình khỏe không chỉ khiến mỗi cá nhân trong gia đình mạnh khỏe, sự nghiệp thành công, cuộc sống hạnh phúc, mà còn là cơ sở để đảm bảo cho một xã hội mạnh khỏe.

Chỉ có gia đình mạnh khỏe, xã hội mới mạnh khỏe; gia đình ổn định, xã hội mới ổn định; gia đình hạnh phúc, xã hội mới hạnh phúc. Thực tế cần làm sao cho gia đình hòa mục, vợ chồng thương yêu nhau, kính già yêu trẻ, đây không phải là điều đơn giản, một là bởi vì thế giới vật dục bao la và đầy cám rỗ, dễ làm mê hoặc lòng người, khiến con người dễ mất phương hướng; hai là vì gia đình giống như một cỗ xe ngựa tinh vi và phức tạp, không phải là đơn thương độc mã, vì thế người cưỡi phải cao minh, phải có trí tuệ.

Chỉ có gia đình mạnh khỏe, xã hội mới mạnh khỏe; gia đình ổn định, xã hội mới ổn định; gia đình hạnh phúc, xã hội mới hạnh phúc.

Vườn rau, thiên đàng, vườn hoa, nơi nào là nhà mình?

Cuối cùng thì gia đình của chúng ta là vườn rau, thiên đàng, hay là vườn hoa?

Gia đình không phải là vườn rau, con người trong xã hội hiện đại không bao giờ thỏa mãn với 7 yếu tố: lửa, gạo, dầu, muối, hành, tỏi, giấm, trà. Thế thì gia đình là thiên đàng? Cũng không phải, không thứ gì là sẵn có trên đời, những công chúa, vương tử trong các truyện cổ tích là không có thực.

Gia đình có thể ví với một vườn hoa. Hết lòng chăm bón, trăm hoa sẽ đua nhau nở; bỏ mặc không quan tâm, tất cả vườn hoa sẽ khô héo. Gia đình cần tình yêu thương của từ mẫu cũng như vườn hoa cần sự chuyên tâm của người làm vườn. Người đàn ông ví như là đất đai, người phụ nữ như là mưa và sương. Không có ý thức trách nhiệm, không có tình yêu thương gắn kết mọi người, gia đình sẽ không thành gia đình, vườn hoa cũng không bao giờ có thể tươi đẹp được.

Trong gia đình, người phụ nữ cần được vỗ về, tâm lý của họ rất nhạy cảm, bất cứ một biểu hiện khác thường nào trong gia đình cũng không thể qua được cặp mắt của họ, họ cần tình thương yêu chân thật, như thế, họ mới có thể an tâm mà cống hiến hết mình. Sinh lý của họ rất nhạy cảm, người đàn ông phải quan tâm chú ý để biết khi nào thì họ lạnh, khi nào thì nóng…

Gia đình có thể ví với một vườn hoa. Hết lòng chăm bón, trăm hoa sẽ đua nhau nở; bỏ mặc không quan tâm, cả vườn hoa sẽ khô héo. Gia đình cần tình yêu thương của từ mẫu cũng như vườn hoa cần sự chuyên tâm của người làm vườn.

Sức khỏe gia đình tùy thuộc vào người nữ chủ nhân

Sức khỏe gia đình tùy thuộc vào cách sống, mà cách sống lại tùy thuộc vào người nữ chủ nhân. Bởi vì người phụ nữ là nòng cốt của gia đình, là nhân tố mất chốt quyết định sức khỏe gia đình.

Có một câu ngạn ngữ nói: "Giáo dục tốt một người đàn ông chỉ là giáo dục tốt một con người, giáo dục tốt một người phụ nữ là giáo dục tốt một gia đình." Người xưa nói: "Vợ ngoan chồng yên lòng, gia hòa vạn sự vui", ý nghĩa biểu đạt của nó cũng là như thế.

Ví dụ nói, ăn uống hợp lý là cái gốc của sức khỏe, vậy làm sao để ăn uống hợp lý? Điều này quan trọng nhất là ở người vợ. Dinh dưỡng đương nhiên

là cần phải chú ý, nhưng không nhất thiết phải quá chăm chú vào bao nhiêu gam, bao nhiêu ki-lô-cal, mỗi ngày đều tính toán tỉ mỉ. Trong một gia đình, việc ăn uống thế nào là ở người phụ nữ, dinh dưỡng hợp lý hay không là do người nữ chủ nhân quyết định, đàn ông thường vì cái bụng to lệ phệ mà bị bệnh, thế thì, ai có thể cai quản được cái bụng của người đàn ông, ai có thể giúp họ giảm đồ ngọt, mặn, dầu mỡ? Đương nhiên là người nữ chủ nhân mà ngày ngày đi chợ nấu ăn.

Một gia đình khỏe mạnh đương nhiên phải là một gia đình không có thuốc lá, bởi vì gia đình có người hút thuốc, không khí xung quanh sẽ ô nhiễm, vô cùng nguy hiểm. Nghiên cứu đã cho thấy: trong gia đình có người hút thuốc tỷ lệ trẻ em bị bệnh cảm nhiễm đường hô hấp và thở khò khè tương đối cao. Khi chúng đi học, năng lực tính toán số học, sức ghi nhớ, năng lực tư duy thường thua kém so với bạn bè trang lứa. Quan trọng hơn nữa, so với gia đình không hút thuốc, khả năng bị ung thư với người vợ của người chồng hút thuốc cao gấp hai lần, khả năng bị ung thư vú cũng tăng cao.

Phụ nữ là trái tim gia đình, là người quyết định sức khỏe của các thành viên trong gia đình.

Trong tình yêu cần nắm vững ba điều: phần cứng, linh kiện thay thế, phần mềm

Điều thứ nhất trong ba điều là phần cứng, đó chính là chiều cao, cân nặng, tác phong, dáng vẻ. Đàn ông thích phụ nữ đẹp, phụ nữ thích đàn ông phóng khoáng, vậy ngoại hình có quan trọng hay không? Đương nhiên là quan trọng, bởi vì nó có thể làm thích mắt nhau. Nhưng điều thứ hai càng quan trọng hơn, đó chính là linh kiện thay thế, học lực, năng lực, chức danh, chức vị, có điều thứ hai này thì có thể yên tâm. Nhưng quan trọng nhất vẫn là điều thứ ba, đó là phần mềm, bao gồm nhân cách, phẩm cách, tính trách nhiệm, lòng bao dung, đây là những thứ nhìn không thấy nhưng vô cùng quan trọng, không có nó thì khó sống hạnh phúc với nhau cả cuộc đời được.

Để quyết định lập gia đình trước tiên phải xem anh ta có ý thức trách nhiệm hay không, nếu như không có, nhất định không nên kết hôn, bởi vì người không có trách nhiệm, chơi mãi không biết chán, là vô cùng nguy hiểm. Một

cuộc hôn nhân bền vững đòi hỏi hai bên đều phải có ý thức trách nhiệm, bởi vì để thành một gia đình thì đầu tiên là phải biết cống hiến chứ không phải chỉ lấy cho xong. Cũng cần phải có lòng bao dung, nếu không có lòng bao dung, bất cứ gia đình nào rồi cũng sẽ đổ vỡ, bởi vì đôi bên có những khác biệt nhất định về xuất thân, hoàn cảnh sống, môi trường văn hóa, vì thế cần phải bao dung đối với những khác biệt cùng những khuyếm khuyết của đối phương.

Tổ chức gia đình giống như một hình tam giác, trong hình học hình tam giác là ổn định nhất, cạnh đáy là tình yêu chân thành, không phải yêu tiền, yêu quyền; cạnh bên trái là ý thức trách nhiệm; cạnh bên phải là lòng bao dung. Nếu như có một bên bị lệch, kết cấu gia đình cũng lệch. Vì thế khi quyết định sống với ai, nhất định phải dùng lý trí phán đoán xem đối phương liệu có thể trở thành "bạn phối ngẫu" với mình hay không, nếu như quá kém, đặc biệt là "điều kiện mềm" quá kém, như thế thì không nên chung sống cùng người đó, nếu không cuộc đời bạn sẽ giống như dòng hải lưu, mức nước chênh lệch quá lớn tất nước sẽ chảy xiết. Một người quá khác biệt với mình về phẩm chất, tính tình, mục đích sống, tâm hồn không tương thông được, thế thì không thể đem đến hạnh phúc cho nhau được.

Tổ chức gia đình giống như một hình tam giác, trong hình học hình tam giác là ổn định nhất, cạnh đáy là tình yêu chân thành, không phải yêu tiền, yêu quyền; cạnh bên trái là ý thức trách nhiệm; cạnh bên phải là lòng bao dung. Nếu như có một bên bị lệch, kết cấu gia đình cũng lệch.

Trong hôn nhân cần phải bồi đắp ba thứ tình: cảm xúc, tình yêu, tình ruột thịt

Bất cứ hai người nam nữ nào khi mới đến với nhau thông thường đều phải có cảm xúc, thứ cảm xúc ban đầu này rất mãnh liệt, rất dễ làm cảm động lòng người, nhưng thời gian của nó cũng rất ngắn, cảm xúc rất dễ qua đi. Cần phải kịp thời bồi dưỡng bằng tình ái, tình ái không thể tính bằng tháng mà phải tính bằng năm, sau 3 năm, 5 năm, rất ít khi vượt qua được 10 năm, tình ái rồi cũng dần mất đi. Khi ái tình qua đi, cần lập tức bổ sung bằng tình ruột thịt.

Cảm xúc cũng giống như ngắt một bông hoa tươi, ái tình giống như mang cây hoa trồng vào chậu, tình ruột thịt giống như cây tùng cây bách. Tình ruột thịt không phải là từ trên trời rơi xuống, nó cần phải được bồi dưỡng chăm sóc bằng ánh nắng mặt trời, không khí, nước. Ánh nắng mặt trời chính là những lời chia sẻ, không khí là cái nắm tay, nước là không gian để yêu nhau. Sau khi có tình ruột thịt, cuộc sống gia đình sẽ ổn định, tình cảm sẽ bền lâu. Nhiều người già đã 70, 80 tuổi, vẫn luôn tâm đồng ý hợp, cụ bà đầu tóc bạc trắng, mặt đầy nếp nhăn, ông lão đẩy chiếc xe lăn, hết lòng chăm sóc, khi trời lạnh, sợ bà lạnh, cài cho bà cái nút áo. Đây là thứ tình cảm xúc động lòng người nhất, thế nào gọi là lãng mạn, đây chính là sự lãng mạn; thế nào gọi là chân tình, đây mới chính là sự chân tình!

Cảm xúc cũng giống như ngắt một bông hoa tươi, ái tình giống như mang cây hoa trồng vào chậu, tình ruột thịt giống như cây tùng cây bách.

Hạnh phúc cần ba liều thuốc bổ: lời chia sẻ, cái nắm tay, không gian yêu đương

Gia đình cũng có sinh mệnh, sinh mệnh cần bồi bổ lương thực thì mới khỏe mạnh. Sức khỏe gia đình cần "tam bổ": lời chia sẻ, cái nắm tay, không gian yêu đương.

Liều thuốc bổ thứ nhất: những lời chia sẻ tốt đẹp

Trò chuyện là chỉ việc tâm sự, giao lưu và cảm thông. Trò chuyện không chỉ là dùng miệng để nói, trên thực tế cũng cần phải dùng "tâm" để giao lưu, dùng "tình" để cảm thông, có tâm, có tình, mới có thể có tâm tình tốt đẹp. Một là nói chuyện giúp hiểu nhau hơn, hai là khiến mọi người có tâm trạng thoải mái. Việc nước việc nhà việc thiên hạ, mắm muối tương cà, cách xử sự trong cuộc sống, chuyện trên hoa dưới nguyệt, tất cả đều có thể cùng nhau mổ xẻ, tìm hiểu, cùng hưởng ứng. Uy lực của lời nói là rất lớn, nó có thể giúp những mâu thuẫn, hiểu lầm, xích mích trong gia đình đều được giải tỏa, có thể tạo không

gian thân mật giữa các thành viên trong gia đình, cảm giác hạnh phúc cũng từ đó mà có được.

Chuyện trò là một thứ bảo bối rất quý trong quan hệ gia đình. Không có chuyện trò, gia đình không thể ổn được. Những trường hợp phải ly hôn, chính là do thiếu sự bình tâm và không khí hòa thuận, không có sự chia sẻ cảm thông qua lời nói. Bác sĩ chăm sóc sức khỏe cho tổng thống Bush từng đề cập đến ba vấn đề liên quan đến sức khỏe, tất cả đều nằm ở việc nói chuyện, tâm sự chia sẻ.

Sự cảm thông chia sẻ giữa vợ chồng là rất quan trọng. Nếu một cặp vợ chồng từ sáng đến tối cũng không nói một câu, thế thì gia đình sẽ trở thành cái quán ăn, nhà khách. Có người ở bên ngoài thì sôi nổi và hay nói, bị mọi người gọi là cao thủ nhiều chuyện, nhưng khi về đến nhà thì im như thóc. Trên thực tế, những hiện tượng “trong ngoài bất nhất” như vậy không ít. Tháng dài ngày rộng tình cảm vợ chồng sẽ ngày càng lạnh nhạt, mâu thuẫn ngày càng gia tăng, luôn hoài nghi lẫn nhau, đây là nguyên nhân chủ yếu khiến hôn nhân không bền vững.

Thực sự giữa vợ chồng có rất nhiều điều để nói, từ việc quốc gia đại sự, công việc học hành, đến con cái, chuyện xử thế, thậm chí cùng xem một quyển sách, một bộ phim đều có thể trở thành chủ đề để giao tiếp với nhau; mâu thuẫn gia đình cũng từ đó mà tránh được, đồng thời còn giúp nhận thức của bản thân mỗi người dần tiến bộ.

Bất luận là nam hay nữ, mỗi ngày đều cần phải củng cố lại tinh thần cho mình, không thể cho rằng sau khi kết hôn thì không cần quan tâm nghiên cứu chuyện thẩm mỹ gia đình. Hai người phải thường xuyên cảm thông chia sẻ cùng nhau, không nên vừa về đến nhà, chồng thì chúi đầu vào máy vi tính, vợ xem ti vi, không chịu giao lưu tư tưởng. Rất nhiều cặp vợ chồng vì quen sống như vậy, không cảm thông được nhau mà những mâu thuẫn, hiểu lầm ngày càng tích lũy nhiều hơn, sự cảm thông và khoan dung ngày càng khó khăn. Vợ chồng sáng tối gặp mặt cần vui vẻ, cùng nhau đi bộ, cùng nhau nói chuyện, như thế không chỉ giúp hiểu nhau hơn, còn có thể nhờ cuộc nói chuyện mà giải quyết được nhiều vấn đề.

Trò chuyện là chỉ việc tâm sự, giao lưu và cảm thông. Trò chuyện không chỉ là dùng miệng để nói, trên thực tế cũng cần phải dùng "tâm" để giao lưu, dùng "tình" để cảm thông, có tâm, có tình, mới có thể có tâm tình tốt đẹp.

Liều thuốc bổ thứ hai: vợ chồng tay trong tay, hạnh phúc mãi vững bền

Liều thuốc bổ thứ hai chính là việc cầm tay nhau. Việc tiếp xúc cơ thể tạo ra hiệu ứng tâm lý và sinh lý rất rõ ràng, không chỉ chuyện tình cảm người lớn cần tiếp xúc cơ thể, trẻ em cũng "khao khát da thịt" rất rõ ràng, việc vỗ về an ủi có lợi ích rất lớn đối với sức khỏe cơ thể. Những cái nắm tay nhẹ nhàng giữa vợ chồng có thể khiến những lo âu bồn chồn trong cuộc sống được vơi đi rất nhiều.

Bạn xem, tổng thống Bush và phu nhân mỗi lần ra ngoài đều tay trong tay. Bởi vì, sáng dậy nắm tay nhau, cả ngày sẽ thoải mái để hoàn thành tốt mọi công việc; tối về nắm tay nhau, lao động mệt nhọc cả ngày đều tiêu tan. Nhưng mà nhất định không nên nắm nhầm tay, nắm tay cô thư ký nhỏ xinh, như thế trái tim sẽ phải làm việc nhiều hơn, huyết áp sẽ lên cao, tốc độ xơ cứng động mạch sẽ gia tăng, tuổi thọ vì thế mà thu ngắn lại.

Vợ chồng nắm tay nhau đi bộ có thể Nhất cử tam lợi: thứ nhất, đi bộ là cách vận động tốt nhất, đi bộ có thể làm tan lượng mỡ dư thừa, thịt bắp tăng lên, thể hình thể chất sẽ đẹp hơn, sinh lực sung mãn. Đồng thời, đi bộ còn giúp ngăn chặn bệnh tiểu đường. Thứ hai, khi đi bộ, vợ chồng cùng nhau trò chuyện, giúp tăng thêm tình cảm. Thứ ba, đi bộ tay nắm tay, da thịt được tiếp xúc. Nghiên cứu khoa học đã chỉ ra, việc tiếp xúc da thịt sẽ tạo ra hiệu ứng tâm hồn, thông qua luồng điện sinh vật truyền dẫn, cơ thể sẽ tiết ra chất endorphin, đây là chất giúp nâng cao khả năng miễn nhiễm của cơ thể.

Việc tiếp xúc cơ thể tạo ra hiệu ứng tâm lý và sinh lý rất rõ ràng, việc vỗ về an ủi có lợi ích rất lớn đối với sức khỏe cơ thể. Những cái nắm tay nhẹ nhàng giữa vợ chồng có thể khiến những lo âu bồn chồn trong cuộc sống được vơi đi rất nhiều.

Liều thuốc bổ thứ ba: ái tình là sản phẩm bổ dưỡng số 1 giữa vợ chồng

Liều thuốc bổ thứ ba là không gian yêu đương. Nhìn từ góc độ xã hội học, sinh lý học, tâm lý học, chuyện chăn gối là thứ bảo bối vô cùng quan trọng trong gia đình. Khoa học về tình dục, sức khỏe tình dục, nghệ thuật tình dục là những điều vô cùng cần thiết đối với tâm sinh lý con người, có thể khiến đôi bên thấy khỏe mạnh, tinh thần phấn chấn, tâm hồn thăng hoa, nhân cách thăng hoa. Điều này nhất định không thể xem nhẹ, từ thanh niên, trung niên, người già, tầm quan trọng không hề thuyên giảm.

Không gian yêu đương trong gia đình đem lại cảm giác hài hòa giữa vợ chồng, là thứ “thực phẩm” bổ dưỡng nhất cho sức khỏe. Nhưng theo điều tra về những loại bệnh thịnh hành hiện nay cho thấy, những trục trặc trong chuyện chăn gối là một hiện tượng rất phổ biến, tại sao lại như vậy? Bởi không được giáo dục và học tập đầy đủ. Có người hỏi, chuyện này cần gì phải học? Giới tính là một khoa học, đến vật lý học, hóa học cũng phải học, giới tính là một khoa học tại sao có thể nói không cần học? Quan hệ giới tính là một loại nghệ thuật, những nghệ thuật như mỹ thuật, âm nhạc cần phải học, vậy thì giới tính đương nhiên cũng cần phải học. Nhà Y học nổi tiếng, viện sĩ Ngô Giới Bình đã nói: không những cần phải giáo dục về giới tính đối với thanh thiếu niên, còn cần phải giáo dục về giới tính đối với người thành niên và người già. Trên thực tế đúng là như vậy, có một người già một lần được nghe giảng giải những kiến thức về giới đã vô cùng hối hận, ông ta buồn rầu nói: xem ra, cuộc đời này của tôi thật vô vị!

Đời sống chăn gối luôn đi cùng sức khỏe gia đình, không chỉ giúp tinh thần đôi bên sảng khoái, sinh lực tràn đầy, da dẻ hồng hào, mà còn có thể đẩy lùi bệnh tật, bởi cảm giác hạnh phúc có thể khiến hàm lượng Endorphin tăng cao, kích thích tố sinh trưởng cũng tăng theo, vì thế năng lực miễn nhiễm của cơ thể được tăng cường. Nghiên cứu mới nhất cho thấy: sự kỳ vọng và mong đợi có hiệu quả thần kỳ đối với hạnh phúc, có thể giảm 39% chất cồn trong não, lượng endorphin tạo cảm giác phấn chấn tăng 27%, kích thích tố sinh trưởng tăng 87%, và giúp khả năng miễn nhiễm của cơ thể tăng lên.

Theo điều tra, có người 30, 40 tuổi đã bị ung thư vú, có người 70, 80 tuổi vẫn không có, nguyên nhân tại sao? Kết quả điều tra cho thấy, có rất nhiều nguyên nhân, nhưng trong đó có một nguyên nhân đó là, đời sống chăn gối vợ chồng càng hòa điệu, tỷ lệ bị ung thư vú của người vợ càng giảm. Những căn bệnh khác cũng thế. Vì hạnh phúc gia đình, trước khi kết hôn nên tìm hiểu về khoa học trong đời sống chăn gối. Có nhiều người cảm thấy xấu hổ, thực sự đây là chuyện tất nhiên của cuộc sống, không cần phải né tránh, hơn nữa là bởi vì đây là thứ bảo bối vô cùng quan trọng đối với sức khỏe và hạnh phúc gia đình.

Liều thuốc bổ thứ ba là không gian yêu đương. Đời sống chăn gối luôn đi cùng sức khỏe gia đình, nó không chỉ giúp tinh thần đôi bên sảng khoái, sinh lực tràn đầy, da dẻ hồng hào, mà còn có thể đẩy lùi bệnh tật, nó là sản phẩm bổ dưỡng số 1 cho sức khỏe.

Xa rời ba thứ "không": không muốn về nhà, không muốn nói chuyện, không muốn nói lời yêu thương

Chỉ cần người đàn ông không muốn về nhà, thế là lập tức có vấn đề. Trách nhiệm gia đình là thứ bạn phải luôn canh cánh trong lòng, nhưng bạn lại không muốn về nhà, thế thì sớm muộn gì hạnh phúc gia đình của bạn cũng bay xa.

Sau khi về nhà không muốn nói chuyện, hoặc nói rất ít, có tâm sự buồn cũng để trong lòng không chịu nói, hỏi thế nào cũng không nói, chỉ thấy buồn, buồn, buồn, như thế sẽ gây hiểu lầm ngày càng nhiều hơn, hiểu lầm sẽ dẫn đến mâu thuẫn, chuyện vặt vãnh này sẽ như đốm lửa nhỏ ngày càng cháy lan ra.

Thứ ba là không muốn nói lời yêu thương. Thực sự mà nói, những lời ngợi khen chân thành là thể hiện một tấm lòng rộng lượng và phẩm chất tốt đẹp, những lời khen ngợi chân thành giữa vợ chồng trong gia đình là vô cùng quan trọng. Bởi vì vợ và chồng không giống như chủ nhân và đầy tớ, mà đó là người yêu và người tình. Những lời khen ngợi chân thành dành cho nhau chính là chất bôi trơn của hạnh phúc gia đình. Nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra: những lời khen ngợi chân thành nhiều khi mang đến hiệu quả thần kỳ vượt ngoài sức tưởng tượng của chúng ta. Một cụ già trăm tuổi khi được phỏng vấn về bí quyết sống

lâu đã chỉ nói một câu: tôi may mắn có được cô con dâu tốt, kết quả là cuộc sống gia đình càng ngày càng tốt đẹp. Đây quả thật mà một câu nói khôn khéo. Hiệu ứng của lời khen khiến người ta phải thay đổi cách cư xử.

Những lời ngợi khen chân thành là thể hiện tấm lòng rộng lượng và phẩm chất tốt đẹp, đó là nhân tố vô cùng quan trọng đối với hạnh phúc gia đình.

Quý trọng cuộc sống, bắt đầu từ khi còn trẻ thơ

Thực tế trong xã hội hiện đại ngày nay, những loại bệnh như tiểu đường, cao huyết áp, cao máu mỡ ngày càng được trẻ hóa, trong thể nghiệm y học đã phát hiện, có những trẻ em mới khoảng 10 tuổi đã bị nhiễm loại bệnh này.

Trong thực tiễn lâm sàng, cái gọi là tình trạng "đột phát" của bệnh mạch vành tim, liệt não là kết quả tất nhiên của chứng xơ cứng động mạch mà thành, giống như là "nước chảy đến thành mương" vậy, không phải vô cớ mà "đột phát". Bệnh xơ cứng động mạch bắt đầu từ khi nào? Mầm mống của nó bắt đầu từ ngay thời thiếu niên, đến thời thanh niên là thời kỳ bén rễ, trung niên là thời kỳ phát triển, lão niên là thời kỳ phát bệnh.

Có một nghiên cứu quan trọng về chứng xơ cứng động mạch của trẻ em. Người ta tiến hành điều tra 22000 thanh thiếu niên, có 2/3 là người da trắng, 1/3 là người da đen. Nghiên cứu phát hiện, trong kiểm tra thi thể trẻ em để tìm các loại nguyên nhân gây tử vong, thông thường khi còn sống đều quá mập, cholesterol cao gấp 3 lần bình thường, tính chun giãn của động mạch chủ kém. Điều này đã chứng minh rằng, bệnh xơ cứng động mạch đã có thể bắt đầu từ thời niên thiếu, bén rễ sâu hơn vào thời thanh niên, phát triển vào thời trung niên, phát bệnh vào thời lão niên. Vì vậy, việc phòng ngừa bệnh xơ cứng động mạch cần bắt đầu ngay từ khi còn nhỏ.

Phải thực hiện cách sống văn minh, sống khỏe ngay từ thời niên thiếu, biết giữ gìn sức khỏe trong thời trung niên, mùa xuân của cuộc đời sẽ mãi mãi ở lại cùng chúng ta. Vì vậy, việc dự phòng "bệnh người lớn", quan trọng nhất là phải bắt đầu từ thời nhi đồng. Tuy yếu tố di truyền không thể thay đổi được, nhưng nếu có thói quen sống khỏe ngay từ khi còn nhỏ, như thế có thể phòng tránh được "bệnh người lớn" khi về già.

Bệnh xơ cứng động mạch bắt đầu từ ngay thời thiếu niên, bén rễ vào thời thanh niên, phát triển vào thời trung niên, phát bệnh vào thời lão niên.

Hãy cho trẻ em một môi trường phát triển thật thoải mái

Tâm lý thăng bằng là một quá trình cần sự tu luyện. Khổng Tử có thể trở thành người như vậy, đó là nhờ được trải qua quá trình rèn luyện lâu dài, ông ta đều từng trải qua thực tiễn, có quá trình trải nghiệm, có thành công, có thất bại, có vui, có nước mắt, nhờ đó mới dần dần trưởng thành, chứ đừng nói đến chúng ta. Không có rèn luyện gian khổ thì không có thành tựu, nhất định cần phải có tích lũy kinh nghiệm thực tiễn. Giáo dục cũng như thế, đó là một công trình lâu dài, giáo dục tâm lý sống khỏe của người mẹ dành cho con cần phải bắt đầu ngay từ khi còn nhỏ.

Một đứa trẻ tương lai có thành tài hay không, sự ảnh hưởng về mặt trí tuệ đối với nó không mang tính quyết định, mà tâm hồn, phẩm cách, lòng dạ, dũng khí mới là quan trọng, điều này hoàn toàn phụ thuộc vào quá trình giáo dục của cha mẹ. Việc giáo dục con trẻ đầu tiên là cần phải giáo dục làm người, đây là công việc cả cuộc đời. Chiều cao, cân nặng… chỉ là thứ yếu, trước tiên là phải làm người, biết làm người mới có thể thành tài. Đối với việc giáo dục con trẻ, môi trường cần phải trong sạch, cần có sự chỉ dẫn. Trẻ em hiện nay không thích gần gũi người lớn, bởi vì thế giới của chúng và của người lớn rất khác nhau.

Tôi không thúc ép con tôi cần phải làm gì, không làm gì. Con gái tôi rất thích chơi bóng rổ, nhận thấy bóng rổ là một môn nghệ thuật, nhưng tôi chỉ nhắc nhở nó chơi làm sao đừng để ảnh hưởng đến chuyện học tập, tôi nói với nó vài câu: lên lớp phải chuyên tâm nghe giảng, về nhà phải làm bài tập, có thời gian hãy xem bài trước xem có vấn đề gì khó không. Nó rất thích xem các chương trình về thế giới tự nhiên, lịch sử, khoa học, về điểm này tôi không hạn chế nó.

Nó thích đi nhà sách, thích mua sách danh nhân. Tôi thường hay nói chuyện phiếm với nó, giống như một người bạn, thứ gì cũng nói. Mối quan hệ của chúng tôi rất bình đẳng, không phân cao thấp. Có khi nó và bạn học phát sinh mâu thuẫn, nó cũng tức giận, khó chịu, tôi nói với nó trong quan hệ giao tế đây là chuyện bình thường. Tôi muốn nó hiểu được rằng, đây chỉ là chuyện nhỏ,

không cần thiết phải như thế, cần phải có tấm lòng đại lượng. Nếu như con quá xem trọng chuyện nhỏ này, cân đong đo đếm, như thế đầu óc con thật hẹp hòi thiển cận. Gặp phải những việc như thế này, tôi chỉ gợi ý cho nó, cụ thể sự việc để nó tự giải quyết.

Hiện nay rất nhiều bậc cha mẹ dạy con cái bằng những lời nói cay độc, như vậy là không đúng, cần phải có sự tôn trọng lẫn nhau, giao lưu một cách bình đẳng, để con trẻ có thể trưởng thành trong một môi trường thoải mái, đầy bao dung.

Cư xử bình đẳng với con trẻ, trong một môi trường thoải mái và bao dung, đứa trẻ mới trưởng thành một cách khỏe mạnh được.

Trong nhà có người già là có kho báu

Mỗi đứa trẻ đều nhờ dòng sữa mẹ mà khôn lớn, hiếu kính cha mẹ là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi người chúng ta.

Mong mỏi lớn nhất của người già là có một gia đình hòa thuận, con cái hiếu kính, giúp đỡ lẫn nhau, đứa nào cũng đáng yêu, như thế họ mới cảm thấy ấm áp và hạnh phúc. Nhưng trong thực tế cuộc sống, thường xuyên xảy ra là con cái vì quá bận rộn với công việc, người già nghỉ hưu ở nhà không có việc gì để làm, từ sáng đến tối chỉ có ông già và bà già thui thủi, quạnh quẽ vắng vẻ. Đặc biệt là có một số người già tuy đã nghỉ hưu, nhưng thân thể vẫn cường tráng, có năng lực làm việc, kinh nghiệm phong phú, nếu để họ suốt ngày ở nhà không có việc gì làm, như thế sẽ sinh ra buồn rầu mà phát bệnh.

Hiếu kính người già không có nghĩa là chỉ cho họ ăn uống, vật chất đầy đủ, quan trọng hơn là quan tâm đến đời sống tâm hồn, tâm lý cần phải luôn tôn trọng, tôn kính, khoan dung, khiến họ cảm thấy đó là sự quan tâm từ đáy lòng. Ví dụ như có người thì thích chuyện trò huyên thuyên, có người thì thích yên tĩnh, có người thì tính cách quái gở, con cái cần hiểu và sẵn lòng tha thứ. Còn đối với bản thân người già, cũng nên cởi mở, khoan dung, tìm nhiều việc làm khiến mình thấy hứng thú, hoặc là tìm bạn bè nói chuyện huyên thuyên, hoặc là tham gia một số hoạt động khu phố, từ đó giúp điều chỉnh trạng thái tâm lý, tạo một cuộc sống phong phú trong những ngày tháng cuối đời.

Hiếu kính người già không phải là cho họ ăn, quan trọng hơn là quan tâm đến đời sống tâm hồn.

Những lời cần ghi nhớ về sức khỏe người già

Đối với người già mà nói, muốn sống đến “60 tuổi không có bệnh, 80 tuổi chưa thấy già”, có 5 điểm cần chú ý:

Cần xác định thời gian thức dậy, làm việc, nghỉ ngơi ổn định: cuộc sống nên có quy luật, dựa theo quy luật vận hành của chiếc đồng hồ sinh học mà nghỉ ngơi cũng như làm việc, như vậy sẽ có lợi cho sức khỏe và giúp phòng ngừa bệnh cao huyết áp.

Thích ứng với sự thay đổi của tự nhiên: nhân loại tồn tại trong thế giới tự nhiên, vì thế sự thay đổi của tự nhiên đương nhiên có liên quan đến cuộc sống của con người, cơ thể cần phải thích ứng với sự thay đổi của tự nhiên. Giống như việc mặc áo, nên tùy theo điều kiện thời tiết mà mặc nhiều hay ít áo; trong phòng cần có đủ ánh nắng mặt trời, tránh để ẩm ướt, không khí phải thoáng mát, nếu có điều kiện có thể trồng một chậu hoa kiểng gì đó, vừa có thể tu tâm dưỡng tính, vừa làm đẹp không gian.

Chú ý vệ sinh sạch sẽ: thói quen vệ sinh thân thể sạch sẽ là nhân tố rất quan trọng cho sức khỏe.

Hạn chế những thói quen không tốt: bệnh cao huyết áp nên bỏ thuốc, tránh uống rượu và ăn uống quá độ.

Dự phòng sớm, hiểu biết sớm, trị liệu sớm: người khi về già, khả năng hoạt động của các cơ quan cơ thể đều suy giảm, nhiều bệnh tật cũng vì thế mà dễ phát sinh, một khi nhiễm bệnh, bệnh cũng thường rất nghiêm trọng, bất kể là cụ ông hay cụ bà, gia đình về phương diện vật chất và tinh thần đều có những tổn thất lớn. Vì thế, người già cần tăng cường kiến thức để đề phòng bệnh tật, tìm hiểu nhiều một chút những kiến thức khoa học phổ thông về các căn bệnh mà những người già thường gặp, đến bệnh viện khám sức khỏe định kỳ, sớm dự phòng bệnh tật, sớm biết bệnh, sớm trị liệu.

Hiểu biết kiến thức chăm sóc sức khỏe, không những có thể tiết kiệm được rất nhiều chi phí cho y liệu, phí cấp cứu, quan trọng hơn là bản thân được hạnh phúc, gia đình được bình an, xã hội được ổn định.

Đoàn Thanh dịch

MỤC LỤC